

●一菜一格，款款经典 ●分步图解，完美呈现 ●川湘菜秘制味汁制作方法全揭秘

乐
享
彩
书
榜

川湘菜

招招鲜



◎ 编著

中国纺织出版社



好吃 · 好学 · 好味 · 好做

这里有川湘菜好吃的秘密

- ✱ 分步图解：如何做出地道的川湘菜
- ✱ 用“调料”：奇香绕梁添好味
- ✱ 品“三香”：川湘绝品任君尝
- ✱ 享“味汁”：食罢咂味齿留香

瑞雅
书业

为和谐社会
奉献智慧生活

上架建议 饮食 / 菜谱

ISBN 978-7-5066-8122-9



9 787506 481229 >

定价：19.90元



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love ...

图书在版编目(CIP)数据

川湘菜招招鲜 / 吕宏宾编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 1
(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5064-8122-9

I. ①川… II. ①吕… III. ①川菜—菜谱 ②湘菜—菜谱

IV. ①TS972.182.71 ②TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第251012号

策划编辑: 尚雅 马丽平 责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘强
美术编辑: 潘光玲 装帧设计: 王波 程程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 19.90元


凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

乐享彩书榜

川湘菜

招招鲜

吕宏宾 〇 编著

 中国纺织出版社

目录 Contents

Part 1

用“调料”：

奇香绕梁添好味 / 7

豆瓣酱 / 8

宫爆肚条 / 9

蒜苗炒肉丝 / 9

水煮鱼 / 11

三下锅 / 12

土豆烧土鸭 / 12

香鱼片 / 13

红烧牛肉煲 / 13

盐煎肉炒蒜苗 / 14

沙锅肥肠鸭 / 15

泡红椒 / 16

酸辣鸡杂 / 17

芹菜猪肝煲 / 18

泡椒牛腩 / 19

炒鸡肝 / 21

鱼香虾仁 / 22

干锅北极虾 / 22

渝北辣蹄花 / 23

腐竹烧虾 / 23

泡野山椒 / 24

泡椒芹菜牛肉丝 / 25

泡椒炒鸡肫 / 25

泡椒凤爪 / 27

小米辣椒 / 28

歌乐山辣子鸡 / 29

酸辣蕨根粉 / 30

飘香鸡翅 / 30

回锅鱼 / 31

香辣牛肉条 / 31

花椒 / 32

麻辣腰子 / 33

干烧蹄筋 / 33

水煮肉片 / 35

麻辣带鱼 / 36

蒜香豇豆 / 37

青花椒 / 38

椒麻四季豆 / 39

焖锅青椒兔肉 / 39

干烧鱼 / 41

芹菜牛肚 / 42

春日合菜 / 43



芽菜 / 44
 干煸四季豆 / 45
 咸烧白 / 47
 芽菜肉末 / 48
 酸辣粉 / 49
 芽菜炒豇豆 / 50
 鸡米芽菜 / 51
四川榨菜 / 52
 豆花嫩牛肉 / 53
 干蒸黄鱼 / 53
 下饭小炒 / 54
 八宝肉酱 / 55
豆豉 / 56
 杭椒回锅肉 / 57
 川味豆豉鱼 / 59
 豆豉油麦菜 / 60
 豉烧鱼肉 / 60
 干烧鸭肠 / 61
 豉椒鸡丁 / 61
 豆豉腰花 / 62
 杭椒爆墨鱼片 / 63
剁椒酱 / 64
 香辣蟹 / 65
 剁椒鱼头 / 67
 红椒酿肉 / 69
 芹菜炒熏干 / 70



盆盆虾 / 71
泡青菜 / 72
 泡菜烧鲫鱼 / 73
 酸菜鱼片 / 75
 泡菜炖豆腐 / 76
 泡青菜炒回锅肉 / 77
 泡青菜炒素肚 / 78
 泡青菜蹄筋汤 / 78

Part 2

品“三香”：
 川湘绝品任君尝 / 79

葱 / 80
 冬菜蒸鸭 / 81
 毛氏红烧肉 / 83
 铁板牛柳 / 84
 剁椒腊肉 / 85
 姜 / 86
 红烧猪蹄 / 87
 蒜苗姜末肉片 / 87

炒鸭血 / 89

葱香滑嫩牛柳 / 90

紫龙脱袍 / 90

干锅娃娃菜 / 91

锅仔萝卜羊肉 / 91

蒜 / 92

腊味合蒸 / 93

浏阳手撕火焙鱼 / 93

农家小炒肉 / 95

酱炒五花肉 / 96

腊八豆蒸花肉 / 96

剁椒蒸茄子 / 109

酸辣味汁 / 110

香拌牛腱肉 / 111

红油藕块 / 111

酸辣虾 / 112

酸辣臭豆腐 / 113

红油味汁 / 114

红油银鳕鱼 / 115

红油蛭子王 / 116

夫妻肺片 / 117

怪味汁 / 118

怪味豉香鱼 / 119

椒麻味汁 / 120

椒麻猪肝 / 121

陈皮味汁 / 122

陈皮辣椒鸡 / 123

芥辣味汁 / 124

辣炒牡蛎 / 125

四色鱼丁 / 125

糊辣味汁 / 126

糊椒鳗鱼煲 / 127

糊椒荷兰豆 / 127

Part 3

享“味汁”：
食罢咂咂齿留香 / 97

麻辣味汁 / 98

麻婆豆腐 / 99

麻辣带鱼 / 99

毛血旺 / 101

鱼香味汁 / 102

鱼香豆腐 / 103

鱼香佛手 / 105

剁椒味汁 / 106

剁椒蒸鲢鱼 / 107

剁椒木耳丝 / 107



用

“调料”： 奇香绕梁添好味



豆瓣酱

调味作用

豆瓣酱有独特酱香，鲜美醇厚，回味无穷，且黏度适中，可去除禽肉、水产的腥味，更有增香提鲜的作用。

选购导航

优质的豆瓣酱呈红褐色、油润光亮、豆粒明显、入口即化、口感细腻、味道鲜香且略带甜味。

使用指南

豆瓣酱剁碎使用，一般在葱、姜、蒜入锅前煸香，以炒出红油为佳。但每次食用量以不超过30克为宜。

配制原料

制作豆瓣酱的原料为蚕豆、辣椒、面粉和盐，其比例以44:105:11:24较为合理。

制作方法

- ① 将蚕豆洗净、余烫，入冷水中浸泡3~4分钟。
- ② 将蚕豆洗去碎渣，捞出后拌入面粉，搅拌均匀，倒在簸箕内摊匀，放在干燥处发酵，温度最好控制在40℃左右。经过6~7天的时间，至豆瓣生出黄霉，即完成了第一步。
- ③ 将生黄霉的豆瓣放进陶缸内，加入盐、水，搅拌均匀，放在烈日下翻晒，且晚上要露放。
- ④ 经过40~50天，至豆瓣变为红褐色，加入剁碎的辣椒和盐拌匀，储存3~5个月即可。

闲话豆瓣酱

相传明末清初，有一人移居至四川，以贩卖蚕豆为生，怎奈阴雨绵绵，数日不断，以致蚕豆发霉。这个人将其摊晾后拌辣椒来食用。谁想到，一经入口，满口填香。后经数年，有人传承此道，在郫县开设作坊，用以行商，故得“郫县豆瓣”之名。至民国初年，“郫县豆瓣”食者众多，人人赞不绝口，“郫县豆瓣”至此闻名天下。

营养作用

豆瓣酱含有丰富的蛋白质和多种维生素，可降低胆固醇，预防动脉粥样硬化。

宫爆肚条

材料

猪肚300克，肥瘦肉丁100克，青椒片、红椒片、去皮花生、净虾仁、葱花、姜丝、蒜片各适量。

调料

豆瓣酱、酱油、味精、盐、白糖、香油各适量。

做法

- ① 猪肚洗净，放入沸水锅中余烫，捞出，晾凉，切成条。
- ② 将酱油、味精、盐、白糖调制入味汁备用。
- ③ 炒香豆瓣酱、姜丝、葱花、蒜片，入肚条、肥瘦肉丁、虾仁、青椒片、红椒片、花生炒熟，调入味汁，淋香油即可。



蒜苗炒肉丝

材料

猪瘦肉150克，新鲜蒜苗100克。

调料

A.盐、料酒、干淀粉各适量；
B.豆瓣酱2大匙，盐、酱油、味精、水淀粉、高汤各适量。

做法

- ① 猪瘦肉切丝，加调料A拌匀，蒜苗切段。
- ② 将调料B中的盐、酱油、味精、水淀粉、高汤兑成芡汁。
- ③ 油锅烧热，放猪瘦肉丝炒至发白，加豆瓣酱炒香，下蒜苗段炒熟，倒入芡汁炒匀即可。





水煮鱼

材料

草鱼1条，黄豆芽300克，蒜瓣、葱花、姜片各适量，鸡蛋1个（取蛋清）。

调料

郫县豆瓣酱3大匙，花椒20克，盐、料酒、干淀粉各2大匙，桂皮1块，大料2个，酱油、味精、白胡椒粉、辣椒粉、干红椒、白糖各适量。

做法

① 草鱼取肉切片（图①），鱼头一切为二，均用少许盐、料酒、干淀粉和鸡蛋清

抓匀，腌15分钟；黄豆芽洗净后氽烫，垫入盘底。

② 油锅烧热，放郫县豆瓣酱爆香，再放姜片、蒜瓣、葱花、花椒、辣椒粉及干红椒以小火炒香，下料酒、酱油、白胡椒粉、白糖翻炒均匀。

③ 锅内倒水烧开，下盐、味精调匀，先下鱼头（图②），再逐片放入鱼片（图③），并以大火继续烧3~5分钟整锅倒入盛放黄豆芽的汤盆中。

④ 另取油锅烧热，依次放入干红椒、花椒，以小火炒香，至干红椒变色时，将鱼片连油一起倒入汤盆中即可（图④）。

大厨有话说

如果喜欢吃辣，可以适当多加红椒且将红椒剁碎，文中所示用量只是微辣口味的用量。若令此菜更加鲜美，在第3个步骤不要加水，而用高汤代替。所谓高汤，这里是指用猪骨或鸡骨熬成的汤。

别嫌我啰唆

◎鱼的腥味主要源于鱼腮和鱼腹中的黑膜，因此去除鱼腥味的第1个步骤就应该是将鱼腮和腹中黑膜去掉。

◎鱼片固然鲜美，但鱼汤也不可忽视哦！但因用油量较多，喝汤时应先撇去上面的浮油。

三下锅

材料

五花肉200克，大白菜5片，白萝卜、胡萝卜各半根，葱花适量。

调料

豆瓣酱2大匙，花椒、盐、白糖各适量。

做法

① 五花肉去皮，洗净后切成片；大白菜洗净，切大块；白萝卜、胡萝卜分别去皮，切长片。

② 油锅烧热，放入五花肉片煸炒，待肉色变白时放入大白菜块、白萝卜片、胡萝卜片炒熟盛出。

③ 油锅放入花椒、豆瓣酱炒香，然后放入做法②中材料同炒，并加入剩余调料同烧入味，最后撒入葱花即可盛出。



土豆烧土鸭

材料

土鸭300克，土豆200克，姜片、葱段各适量。

调料

豆瓣酱2大匙，大料、小茴香、胡椒粉、白糖、料酒、酱油、高汤、盐、味精各适量。

做法

① 土鸭洗净，切成块；土豆去皮洗净，切成块。

② 将鸭块和土豆块分别过油，盛出；再炒香豆瓣酱、姜片、葱段、大料、小茴香，加高汤、鸭块和剩余调料煮熟，最后放入土豆块再烧20分钟即可。



香鱼片

材料

鱼肉400克，老豆腐块100克，青椒块50克，榨菜丝20克，葱花、姜末、蒜末各适量。

调料

A. 盐、料酒、干淀粉各适量；B. 高汤、豆瓣酱、花椒、盐、酱油、料酒、鸡精各适量。

做法

- ① 鱼肉洗净，切成片，用调料A拌匀，腌渍10分钟。
- ② 油锅烧热，放入豆瓣酱、姜末、蒜末、葱花炒香，倒入高汤，烧沸入味，滤去料渣留味汁待用。
- ③ 另起油锅烧热，放入榨菜丝、花椒炒香，倒入味汁，放入盐、酱油、料酒、鸡精调味，再放入青椒块、老豆腐块、鱼肉片烧熟起锅。



红烧牛肉煲

材料

牛肉500克，大蒜6瓣，姜片、青椒丝、红椒丝各适量。

调料

高汤适量，红糖、醪糟各1大匙，豆瓣酱5大匙。

做法

- ① 牛肉洗净，切成块，放入沸水中氽烫去除血水，捞起沥干；姜片切碎。
- ② 油锅烧热，放入红糖，用小火煮融化并呈焦黄色，放入牛肉块、醪糟，改中火炒均匀，再放入豆瓣酱炒匀，加高汤和剩余材料，煮熟牛肉块即可。





盐煎肉炒蒜苗

材料

猪肉500克，蒜苗200克。

调料

盐1小匙，豆瓣酱、白糖、酱油、料酒各适量。

做法

- ① 将猪肉洗净，去皮，入沸水中氽烫一下，捞出，晾凉，再切成薄片，加料酒拌匀，备用；蒜苗择洗干净，切成段，备用。
- ② 锅置火上，倒入适量色拉油，大火烧热后，放入猪肉片煸炒，至猪肉变色时，加适量豆瓣酱继续翻炒，炒至猪肉片出油。
- ③ 放入少许白糖、酱油、料酒炒至猪肉片上色。
- ④ 放入蒜苗段炒至八成熟，再放入盐，颠炒几下即可。



大厨有话说

宜选用肥瘦相间的五花肉，且猪肉入锅不可久炒，以免炒得过老。此外，蒜苗要用大火爆，以保证其脆嫩口感。

别嫌我啰唆

蒜苗以新鲜、青绿色者为佳，宜即买即吃，久置则会变老，导致口感降低、营养成分流失。另外，不宜过量食用蒜苗。



沙锅肥肠鸭

材料

仔鸭500克，肥肠150克，姜末、蒜末各10克。

调料

高汤适量，盐3克，味精2克，干辣椒20克，豆瓣酱15克，料酒10克。

做法

- ① 仔鸭处理干净，剁成块，入沸水锅中氽烫，捞出，备用。
- ② 肥肠洗净，切成段，入沸水锅中氽烫一下，注意撇去浮沫以去除油渍，然后捞出沥干，晾凉，备用。
- ③ 油锅烧热，下入豆瓣酱、干辣椒、姜末、蒜末炒香。
- ④ 再倒入少许高汤，煮沸后倒入沙锅中。
- ⑤ 最后加入仔鸭块、肥肠段、料酒，以小火炖熟，食前加盐、味精调味。




大厨有话说

清洗肥肠时，要先放在加盐、醋的水中泡5分钟，再取出，用葱搓揉，直至无滑腻感时，清水冲净。

别嫌我啰嗦

选购肥肠时，要谨慎选择加工好的特亮白的半成品肥肠，这种肥肠可能使用了工业碱和双氧水进行加工，对人体不利，最好不要购买。



泡红椒

调味作用

泡红椒鲜嫩清脆，辣而不燥，清香微酸，香醇无比，可去除杂味，是一种平凡而又独特的调料。

选购导航

泡红椒一般以鲜红油亮者为佳，但要注意保质期及里面是否有霉点，以免买到不良商家出售的过期、霉变产品。

使用指南

泡红椒可以用来去除食物的腥味，且泡红椒是鱼香味川湘菜的重要调料，后文会介绍相关菜品及其制作方法。



配制原料

红辣椒、盐、花椒、大料、冰糖、白酒、水，其中盐与水的比例以10:1为宜。



制作方法

- 1 锅内加水 and 盐，大火烧沸，使盐溶化，然后关火晾凉，倒入用来泡辣椒的坛子里。
- 2 坛内加大料、花椒、冰糖、白酒，拌匀。
- 3 红椒洗净、晾干，风干表面水分，并将辣椒蒂剪去一部分，放入泡辣椒的坛子中，让红椒完全浸没在水中，装满坛子最好。
- 4 坛子盖上盖，并在坛子的水槽加入适量水，以隔绝空气。将坛子放在阴凉通风处，保持水槽不干，10天左右，即可制成泡红椒。

闲话泡红椒

要做好泡红椒是有很多讲究的。首先要有个泡菜坛，正宗的泡菜坛子是两头收紧腹中空，像个矮胖子，盖口处有个水槽。其次是选择皮薄肉厚的辣椒，其中尤以四川的二荆条辣椒最为合适。再者就是要用不含碘的泡菜盐。最后一点就是四川特有的水质和空气环境，这一点虽然无法达到，但只要掌握前面几点，至少也能学个形似了。

营养作用

泡红椒富含维生素C和 β -胡萝卜素，可清除人体内自由基，对心脑血管有益。

酸辣鸡杂

材料

鸡心、鸡肫、鸡肝各120克，泡菜、姜丝、蒜末、葱花各适量。

调料

泡红椒4个，生抽、鸡精各少许，料酒、盐各适量，辣椒油2大匙。

做法

① 先将泡菜、泡红椒均切成段；鸡心、鸡肫、鸡肝均洗净后切成小丁，备用。

② 锅置火上，加入适量植物油烧热，下入鸡心丁、鸡肫丁、鸡肝丁快速爆炒，将鸡杂的水分炒干后放入姜丝、蒜末炒香，然后下入料酒炒匀，并放入泡菜段、泡红椒段翻炒片刻。

③ 最后加入盐、鸡精调味，并放入葱花、生抽、辣椒油，再次翻炒均匀即可。



大厨有话说

辣椒油的油量已经够大，故炒制时油不宜多放。

别嫌我啰唆

◎鸡杂中的水分一定要炒干，以免有腥味。

◎盐可以在放料酒的时候放入，这样更易入味。



芹菜猪肝煲

材料

猪肝200克，芹菜100克，香菜、姜末、蒜末各适量。

调料

豆瓣酱1大匙，干辣椒、泡红椒、料酒、盐各适量。

做法

- ① 猪肝用自来水冲洗干净，切成片，加入盐、料酒腌渍入味；芹菜洗净，切成段；香菜洗净，备用。
- ② 油锅烧热，下入猪肝片滑油，捞起沥油，备用。
- ③ 锅中留少许底油，下入姜末、蒜末、泡红椒、干辣椒、豆瓣酱炒香，加入适量清水煮一会儿，用漏勺将渣捞出。
- ④ 最后下入猪肝片稍煮，加入芹菜段用大火收汁，加盐调味，起锅装盘，撒上香菜即可。



大厨有话说

猪肝内可能有较多的代谢垃圾，买回来后要放在淡盐水中浸泡30分钟左右，并反复换水，至水清为止，才能用于烹调、食用。

别嫌我啰唆

猪肝以颜色较淡、略发白、手感较软、没有异味者为佳。颜色发暗且有些硬的猪肝已不新鲜，建议不要购买。



泡椒牛腩

材料

牛腩500克，姜片、蒜瓣、香菜各适量。

调料

泡红椒10克，干红辣椒5克，青花椒1小匙，草果、大料、料酒、盐各适量。

做法

- ① 牛腩洗净，切成块，放入沸水锅中氽烫一下，捞出沥水；草果、蒜、香菜洗净，备用。
- ② 油锅烧热，放入牛腩块过油，捞出沥油。
- ③ 锅内留少许余油，放入蒜瓣、泡红椒、姜片、干辣椒、花椒炒香，倒入牛腩块炒匀，再加入大料、草果、料酒、水，炖煮约90分钟。
- ④ 待汤汁收净，放少许盐调味，撒上香菜即可。



大厨有话说

优质牛肉呈棕红色，肉质坚实且富有弹性。若牛肉颜色深紫、发暗，表面有黏性物质，则不够新鲜，不宜购买。

别嫌我啰嗦

牛肉营养价值很高，古有“牛肉补气，功同黄芪”之说。尤其是寒冬时节，牛肉更是补益佳品，多食牛肉可暖胃。



炒鸡肝

材料

鸡肝300克，莴笋50克，水发木耳30克，小油菜20克，葱段15克，姜片5克，蒜片10克。

调料

A.盐、料酒、水淀粉各适量；B.盐、胡椒粉、味精、白糖各适量，水淀粉、酱油各10克，料酒5克，鲜汤20克；C.泡红椒20克。

做法

① 将鸡肝洗干净，摘取筋膜，切成片，再加入调料A拌均匀，腌渍（图①）。

② 将调料B混合在一起搅匀，调成芡汁；莴笋去皮洗净，再切成菱形片；水发木耳洗净，切成小块；小油菜择洗干净（图②）。

③ 锅置火上，倒油烧热，放入鸡肝片炒至九成熟，捞起，沥干油分（图③）。

④ 另起油锅烧热，放入泡红椒、葱段、姜片、蒜片炒香，放入鸡肝片拌炒片刻，再放入莴笋片、水发木耳块、小油菜炒至断生，最后烹入调料B做成的芡汁，以大火收汁即可（图④）。

大厨有话说

鸡肝上附有苦胆，烹炒之前一定要摘掉，不然炒出的鸡肝奇苦无比，无法入口。烹炒鸡肝的时间也不宜过短，若以大火烹炒，时间应不少于5分钟，炒至鸡肝完全变成灰褐色、无血丝为好。

别嫌我啰唆

◎好鸡肝才能做出好味道！要买好鸡肝，首先要闻气味，若有腥臭异味则不要买；然后是看外观，新鲜鸡肝有弹性、淡红色，若为边角干燥、颜色发黑者不要买。

◎鸡肝要先放在水龙头下冲洗10分钟，再泡30分钟，这才是最科学、最卫生的做法。

鱼香虾仁

材料

虾仁300克，盐酥花生仁50克，姜末、蒜末、葱花各适量。

调料

A.盐、嫩肉粉、料酒各半大匙，水淀粉50克；B.泡红椒末25克；C.盐、白糖、味精、酱油、料酒、水淀粉、醋、香油各适量，鲜汤2大匙；D.红油30克。

做法

- ① 虾仁洗净，与调料A拌匀，放置1小时，入沸水中氽烫至断生，捞出备用；调料C混合兑成芡汁。
- ② 锅中放植物油和红油烧至120℃，放入泡红椒及姜末、蒜末、葱花炒香，加入虾仁炒匀，倒入芡汁，收汁亮油，放入花生仁炒匀起锅即可。



干锅北极虾

材料

北极虾250克，姜片、蒜片、葱花各少许，青椒、红椒各50克，酥花生各适量。

调料

A.花椒少许、干辣椒适量；B.鲜汤半碗，泡红椒、盐、花椒油、牛油、香油、鸡精各适量。

做法

- ① 北极虾洗净；青椒、红椒去蒂、籽，切成条。
- ② 油锅烧热，放入北极虾炸至酥香捞出。
- ③ 锅底留油，下调料A炒匀，放入所有材料和调料B，装入沙锅煮熟即成。



渝北辣蹄花

材料

猪蹄1个，姜末5克。

调料

泡红椒100克，盐、味精、料酒、糖色、草果、大料各适量。

做法

- ① 将猪蹄斩去蹄趾，剁小块，用沸水氽烫一下，捞出，备用。
- ② 泡红椒切段；草果、大料用水浸泡。
- ③ 锅中加油烧热，放入泡红椒段，炒至变色出味后加入适量清水熬煮，捞去料渣，下蹄块、姜末及其余调料，以小火煨蹄花至八成熟，用中火烧至蹄花软糯上色入味，放入味精、盐调味即可。



腐竹烧虾

材料

腐竹300克，小红虾150克，蒜末、姜末、葱花各适量。

调料

A.盐、鸡精、白糖、香醋、料酒、胡椒粉、泡红椒丁各适量；B.香油少许。

做法

- ① 将腐竹用清水泡发好，洗净后沥干，切成菱形块；小红虾洗净，入沸水中氽烫，洗净后沥干。
- ② 锅倒油烧热，爆香泡红椒丁、姜末、蒜末，下入腐竹块、小红虾翻炒熟。
- ③ 加调料A，淋香油、撒葱花即可。





泡野山椒

调味作用

泡野山椒是泡红椒的“升级版”，虽略显咸酸，但辣味更上一层楼，不仅能祛腥臊，还能增加菜品色泽。

选购导航

泡野山椒以果皮坚实、无黑点、无腐烂者为优。如果发现里面有异物，则可能不卫生，不宜购买。

使用指南

泡野山椒可用于烹炒，也可拌入凉菜，还能用来泡菜，如泡椒凤爪、泡椒牛肉等，直接食用也可以。



配制原料

泡野山椒的原料是野山椒，浓度为15%的食盐水，比例为2:1:1:1:1的白菌、胡椒、香草、甘草、大料，以及醋、白糖、白酒、醪糟各适量。



制作方法

- 1 选择新鲜完好、椒身脆嫩的野山椒，将其洗净，晾干水分。
- 2 将晾好的野山椒放入15%的食盐水中，密封浸泡2~3天。
- 3 将野山椒放入泡菜坛中，按照比例，放入适量的白菌、胡椒、香草、甘草、大料，将醋、白糖、白酒、醪糟拌匀，倒入泡野山椒的盐水，盖上坛盖密封，泡1个月即成。

闲话 泡野山椒

野山椒俗称指天椒、朝天椒，一般都用作菜肴烹调、配菜的佐料，以及制作辛辣副食品的调料。同时，野山椒的食用方法也很多，既可以鲜食也可以干食，还可以加工制成罐头食品，而在四川地区，多以泡野山椒为主，泡过的野山椒俗称为“泡野山椒”或“泡椒”。在川湘菜中，野山椒炒牛肉、野山椒牛肉、野山椒鱼头、泡凤爪等名菜，都可见到泡野山椒的身影。

营养作用

泡野山椒可减肥消脂，是一种美味的减肥餐。

泡椒芹菜牛肉丝

材料

牛里脊肉150克，香芹100克，鸡蛋1个（取蛋清），红椒1个。

调料

泡野山椒30克，鸡精、干淀粉、盐、料酒各适量。

做法

- ① 牛里脊肉切丝，加盐、料酒、鸡蛋清、干淀粉抓匀，入热油中滑散，捞出沥油。
- ② 香芹洗净，切段，放入沸水中氽烫，捞出；红椒洗净，切丝。
- ③ 油锅烧热，下入牛里脊肉丝、香芹段、红椒丝，下泡野山椒、盐、鸡精炒匀即可。



泡椒炒鸡肫

材料

鸡肫6~8个，红尖椒1个，姜1块。

调料

泡野山椒100克，盐、生抽、干淀粉、胡椒粉各适量。

做法

- ① 红尖椒切丁；泡野山椒切碎；姜切片。
- ② 鸡肫切片，加少许盐、干淀粉、生抽和少许胡椒粉抓匀，腌10分钟。
- ③ 油锅烧热，下姜片炒香，倒入鸡肫片、红尖椒丁炒熟。
- ④ 最后下碎野山椒稍炒即可。





泡椒凤爪



1

材料

鸡爪适量，姜片、蒜瓣各适量。

调料

泡野山椒（含泡椒水）、白醋、花椒、香叶、大料、桂皮、盐、鸡精各适量。

做法

① 将鸡爪清洗干净，剪掉尖甲和死皮，再用刀将鸡爪劈成两半，用盐腌渍至鸡爪入味（图①）。

② 锅置火上，加水烧开，放入鸡爪、姜片、蒜瓣、花椒、香叶、大料、桂皮，以大火煮开，再以中火煮约12分钟（图②）。

③ 将煮好的鸡爪从锅中捞出，放在冷水下冲凉，沥干水分（图③）。

④ 取一个干净、干燥的瓷质容器或玻璃容器，倒入泡野山椒及泡椒水。

⑤ 在锅中兑入适量凉开水，再放入白醋、盐、鸡精搅拌均匀，然后放入鸡爪（图④）。

⑥ 盖上盖子，将容器放入冰箱，低温腌渍1~3天，令鸡爪入味后即可食用。



2



3



4

大厨有话说

鸡爪不宜煮得过久，否则太过熟烂，在冲凉时会导致营养流失，同时也会降低成品口感。而鸡爪的泡制时间，可根据个人喜好而定。一般而言，鸡爪腌泡半天即可取出食用，而连续腌泡2~3天，会更加入味。

别嫌我啰嗦

◎用来泡凤爪的水由于浸过荤腥，不能再当作泡菜水喽，会发馊的！

◎泡凤爪时选择用何种醋非常关键，不可用陈醋，而要用白醋。常见的白醋有两种：一种是食用白醋，另一种标记着“纯粮酿造”。就泡凤爪而言，一定要选择后者。

小米辣椒

小米辣椒

调味作用

小米辣椒鲜辣无比，尝一口“辣翻天”，且香味浓郁，可祛除鱼腥肉臊，在川湘菜中不容忽视。

选购导航

优质的小米辣椒果实坚实、完整，未成熟时为淡绿色，成熟为橙黄色，干制品为红带橙黄色而非深红色。

使用指南

小米辣椒多用作调味和蘸料，是理想的辣味调料，煎、炸、煮、炖皆可，同时也能用于泡菜，以增鲜辣之味。



保存技巧

小米辣椒最好的保存方法是晾干后用保鲜膜包好（如果是干制品也要确保其表面干燥），放入冰箱的冷冻层保存。这样做可保持小米辣椒不变色、不霉变。如果是短期内保存，则可将小米辣椒晾干，放于干燥通风处即可。

营养作用

- ◎小米辣椒有杀菌消炎、通顺血脉的作用，在感冒流行季节，常吃小米辣椒具有预防感冒作用。
- ◎小米辣椒能暖胃驱寒，对于风寒导致的呕吐、腹泻、肚子疼等症，可起到缓解作用。
- ◎小米辣椒有防癌抗癌的作用，因为辣椒含有的特殊物质可加速癌细胞死亡，同时还不会损害健康的细胞。

闲话小米辣椒

经考证，辣椒原产于南美洲热带地区，后经欧洲、日本，传入中国。通常认为，辣椒于明末年间传入中国。辣椒进入中国之后，“兵分两路”，一路进入陕、甘等地，在西北栽培；另一路传入南方，种植于广西、湖南等地。然而，此时的辣椒并不用作食物，只用于观赏。据记载，清乾隆年间，贵州地区开始食用辣椒，随后，其边境的四川、湖南地区相继食辣，以四川最晚。然而，菜肴中以辣闻名的却正是川湘菜，以川菜最为著名，可谓后来居上。而川蜀地区称辣椒为海椒，想必必也有一层“海外传入”的意思吧。



歌乐山辣子鸡

材料

小公鸡1只(约500克),葱、姜各适量。

调料

花椒、小米辣椒段、盐、味精、料酒、红油各适量。

做法

- ① 葱、姜分别洗净,葱切成花,姜切成片。
- ② 将小公鸡宰杀,去毛,洗净,剁成小块,入沸水氽烫以去除血水,加葱花、姜片、盐腌渍入味。
- ③ 锅置火上,放入适量植物油,大火烧热,下入鸡块,炸至金黄色时捞出,沥油。
- ④ 锅内留底油烧热,下小米辣椒段、花椒、红油炒香。
- ⑤ 放入鸡块煸炒入味,最后加盐、味精、料酒、红油炒匀即可。



大厨有话说

烹炒前,可将鸡块冷水下锅,煮至水面微开时捞起。这样可让鸡肉中的血水流尽,避免烹炒时产生杂味。

别嫌我啰唆

如果购买的是冷冻过的鸡肉,清洗时不能用热水浸泡,而应用冷盐水浸泡至冰化,否则会使鸡肉失去鲜味。

酸辣蕨根粉

材料

干蕨根粉200克，小葱20克。

调料

小米辣椒30克，味精、盐各3克，酱油5克，醋20克，辣椒油25克，鲜汤100克。

做法

- ① 干蕨根粉用水浸泡至软后捞出，入沸水中焯烫，捞出，用凉水泡凉。
- ② 小米辣椒洗净，切粒；小葱切葱花。
- ③ 碗中加入盐、酱油、醋、味精、辣椒油、鲜汤调匀，再将蕨根粉放入，撒小米辣椒粒和葱花即成。



飘香鸡翅

材料

鸡翅4个，葱、姜各适量。

调料

盐、鸡精、白糖、料酒、酱油、干淀粉、花椒、小米辣椒段各适量，干辣椒末少许。

做法

- ① 鸡翅用盐、鸡精、白糖、料酒、酱油拌匀，均匀地拍一些干淀粉。
- ② 葱切段，姜切片。
- ③ 将鸡翅入油锅炸至变色，捞出沥油，下入葱段、姜片、花椒、小米辣椒段爆香，加干辣椒末、鸡翅炒匀即可。



回锅鱼

材料

草鱼1条，蒜苗20克，鸡蛋（打散）适量。

调料

豆瓣酱、豆豉、小米辣椒、酱油、料酒、白糖、盐、味精各适量。

做法

- ① 草鱼宰杀，洗净，取肉去骨后切成大厚片，用料酒、盐腌渍一会；豆豉剁末；蒜苗洗净，切小段；小米辣椒洗净，切段。
- ② 油锅烧热，将鱼肉片裹打散的鸡蛋液后放入油锅中炸至变色，捞出沥油；锅内留少许底油，放入豆瓣酱、豆豉末、小米辣椒段炒香，加少许水，放入炸鱼片炒至上色。
- ③ 放入蒜苗段、白糖、味精、酱油炒均匀即可。



香辣牛肉条

材料

牛里脊肉300克，薯条50克，蒜片适量。

调料

小米辣椒、花椒、盐、料酒、老抽、白糖各适量。

做法

- ① 将牛里脊肉洗净，去净筋膜，切成条，加盐、料酒、老抽、白糖腌渍入味。
- ② 油锅烧热，下入牛里脊肉条炸至成熟，捞出沥油；将薯条也入油中炸熟，捞出，下入小米辣椒、花椒爆香，再下蒜片、牛肉条、薯条炒匀，加盐、白糖、料酒调味即可。





花椒

调味作用

花椒气味芳香，以麻味为主，略带辣味，可除腥膻，兼具麻辣鲜香，位列“十三香”之首。

选购导航

优质花椒颗粒均匀、色泽红润、灰尘很少，有天然香味，而无其他苦涩杂味，并且以花椒上的油泡越多越大者为佳。

使用指南

若用花椒炒菜，可在热油内放入花椒，至发黑时捞出，然后留油炒菜，这样能避免花椒过分炭化影响菜的味道。



保存技巧

花椒宜放在干燥通风处保存，也可放于冰箱中冷藏。但有两点需要注意：一是要保持花椒干燥，以免花椒受潮后生白膜、变味；二是要将花椒放在干净的袋子中密封保存，否则会导致花椒味道散失。

营养作用

◎花椒含香叶醇、柠檬烯、磷、铁等营养素，对肺炎球菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌、伤寒杆菌等，都有一定的抑制作用，对猪蛔虫也有一定的杀灭作用。

◎花椒有健脾开胃、温中散寒、止痒解腥的作用，可增强食欲，尤其对风寒引起的食欲不振、胃寒等症，可起到一定的改善作用。

闲话花椒

花椒的果皮可作为调料，可入药，种子也可食用，又可加工制作肥皂。关于花椒还有一个美丽的传说。

三皇五帝时，有一对年轻夫妻，男的叫椒儿，女的叫花秀。他俩每天起早贪黑，在田野耕耘，形影不离，生活十分美满。有一年，神农体察民情，来到他们家吃饭。花秀把荞麦面煮好后，神农闻到一股芳香醇麻气味扑鼻而来，清香无限。神农边吃边称赞，问后才知道是里面的香料传出的味道，而香料则采自山上的一棵宝树。神农察看后发布诏书，取花秀和椒儿的名字将此树命名为“花椒”。花椒由此得名。

麻辣腰子

材料

猪腰200克，韭菜100克，红椒圈适量。

调料

干辣椒、花椒、料酒、酱油、辣椒酱、盐各适量。

做法

- ① 猪腰洗净，切长条；韭菜择洗干净，切段；干辣椒对切成段。
- ② 锅中加水烧沸，加入料酒、猪腰条，以小火烫煮一下捞出。
- ③ 油锅烧热，炒香花椒、红椒圈、干辣椒段，然后放入猪腰条和韭菜段略炒。
- ④ 最后加入酱油、辣椒酱、盐调味，大火翻炒出香味即可。



干烧蹄筋

材料

牛蹄筋400克，葱末、姜末、蒜末各适量。

调料

料酒、盐、白糖、味精、胡椒粉、豆瓣酱、花椒、肉汤各适量。

做法

- ① 将蹄筋切段，在沸水中氽烫；油锅烧热，将蹄筋下油略炸，捞出，沥干油分。
- ② 锅留油，放入花椒、葱末、姜末、蒜末、豆瓣酱、料酒、肉汤烧开，将蹄筋下锅，入剩余调料用小火烧20分钟收汁即可。





水煮肉片

材料

牛肉300克，大白菜150克，葱、姜、蒜各适量。

调料

花椒、干辣椒各20克，料酒、淀粉各25克，郫县豆瓣50克，盐、酱油、鸡精、白糖各少许。

做法

① 将牛肉切成薄片，用淀粉、料酒、盐和少量水将肉拌匀，腌10分钟（图①）；

大白菜洗净，将菜叶撕成大片，菜茎以斜刀切薄片；干辣椒切段（图②）；豆瓣酱剁碎；葱、姜、蒜分别洗净切末。

② 油锅烧热，下干辣椒段、花椒以小火炒香，捞出干辣椒、花椒，备用；烧热余油，炒熟白菜片（图③），垫入碗底。

③ 另起油锅烧热，下剁碎的豆瓣、姜末，炒出红油，加水烧开，下入牛肉片，至肉片变色时，下酱油、鸡精、白糖调匀，倒入垫有大白菜的碗中。

④ 将炒好的干辣椒段、花椒剁碎，与蒜末一起撒入碗中（图④）。另取锅倒油烧热，浇入碗中即可。

大厨有话说

此菜的最后一道工序非常重要，香浓之味即取决于此。所浇的油一定要烧得够热，才能将蒜的香味炆出来；之前的干辣椒和花椒要炸得棕红脆香。若可熬制高汤来代替水，此菜的风味将更上一层楼。

别嫌我啰唆

挑选牛肉时，要选表面有光泽、肉质略紧且富有弹性的。新鲜牛肉肉质较为坚实，呈大理石纹状，肌肉呈棕红色，脂肪多为淡黄色，也有深黄色，筋为白色。若牛肉为深紫色并发暗，表面有黏性物质，或者有发霉、异常气味，则表明牛肉不新鲜。





麻辣带鱼

材料

带鱼1条(约500克), 香菜、葱、姜片各适量。

调料

A.盐1小匙; B.花椒10克, 辣油、酱油、香油各1大匙, 醋半大匙, 白糖少许。

做法

① 香菜摘下叶片, 洗净; 葱洗净, 切成段; 姜片洗净, 切成末; 带鱼去除内脏后洗净, 切成段, 放入盘中, 均匀撒上调料A。

② 油锅烧热, 放入带鱼煎至金黄色, 捞出沥油, 盛入盘中。

③ 锅中留少许油, 继续烧热, 下入葱段、姜末爆香, 再加入调料B大火煮沸。

④ 最后放入带鱼烧熟, 盛出后撒上香菜即可。



大厨有话

煎炸带鱼的时候, 可分两次操作。第1次以小火煎炸, 使带鱼定型; 第2次用中火煎炸, 使带鱼外焦里嫩。

别嫌我啰唆

带鱼以鱼身宽厚、眼珠明亮、表面有银粉色薄膜为佳; 若带鱼颜色发黄、肉质发红、体表破损, 甚至有黏液流出, 则不宜购买。



蒜香豇豆

材料

豇豆500克，蒜、红椒各适量。

调料

花椒、盐、味精、香醋、香油各适量。

做法

- ① 将豇豆洗净，切成段，下入加有少许盐的沸水中氽烫，捞出，沥干，备用。
- ② 炒锅倒油烧至五成热，转为小火，下入花椒炸香，离火，拣去花椒，备用。
- ③ 蒜、红椒分别洗净，蒜切成末，红椒切成丝。
- ④ 将豇豆段放入盆内，浇入花椒油。
- ⑤ 最后放入红椒丝、蒜末、盐、味精、香醋搅拌均匀，滴入少许香油即可。




大厨有话说

豇豆分为长豇豆和饭豇豆两种，前者多作蔬菜食用，后者多作粮食煮粥、制馅。

别嫌我啰唆

◎豇豆特别适合糖尿病、肾虚、尿频、遗精及患有一些疾病的人食用。

◎气滞便秘的人不宜食用豇豆，以免引起腹胀。



青花椒

调味作用

青花椒又称藤椒，有麻味，更具奇香，可做视群“芳”，除腥膻，是川湘菜调料中的后起之秀。

选购导航

优质的青花椒果实颗粒圆大、色泽碧绿、油润，表面油泡饱满且密，气味纯正清香，麻味浓郁。

使用指南

青花椒强调原味，多用于新香菜品，如椒麻四季豆。用于炖肉时，切记适量使用，多则不宜。



保存技巧

◎青花椒宜放在真空袋中，以免香味散失。将真空袋再置于冰箱中恒温冷冻保存，基本上可保证一年左右不变质。

◎若青花椒变黑，则说明已经变质。

◎储存青花椒的时候要注意轻拿轻放，不要在其上面堆放其他东西，以免损坏椒果上的油泡，从而影响青花椒的调味作用。

◎青花椒不要与其他食物储存在一起，以免相互串味，影响彼此的味道，从而降低青花椒的调味作用。

营养作用

青花椒可祛寒散湿，对风寒所致的感冒、咳嗽等症有一定的改善作用。

闲话青花椒

青花椒是我国特有的产物，最早用作香料，后有人将青花椒用于泡酒，取名“椒酒”。“椒酒”最早是用于祭祀的，或用于迎神、辟邪，屈原在《九歌》中就曾这样写道：“奠桂酒兮椒浆。”

事实上，椒酒不仅是一种美酒，更可以作为调料和药用。取适量椒酒泡上凤爪，只需几日，即是一道美味。而作为药用，则有祛湿止痛、增强人体免疫力的作用，若是在传染病流行的季节，饮用适量椒酒，即可增强抗病能力，减少患病的概率；若是跌打损伤，可使用适量椒酒内服外敷，即可消炎止痛。

椒麻四季豆

材料

四季豆200克，葱叶20克。

调料

青椒30克，盐2克，味精1克，白糖3克，葱油5克。

做法

- ① 四季豆洗净，摘去老筋，放入沸水中氽烫至熟，捞出后放入冷开水中凉透，摆入盘中。
- ② 青椒去籽，放入葱叶剁细，加入盐、味精、白糖调好味。
- ③ 放入烧滚的葱油调匀，淋于盘中四季豆上即成。



焖锅青椒兔肉

材料

兔肉400克，芹菜段、黄瓜段各100克，莴笋块80克，红椒块50克，姜末、蒜瓣、红尖椒粒各适量。

调料

A. 盐、料酒适量；B. 盐、青椒、胡椒粉、老抽酱油各适量。

做法

- ① 兔肉切片，用调料A及红尖椒粒拌匀。
- ② 油锅烧热，放入姜末、蒜瓣炒香，加入调料B烧沸成味汁。
- ③ 取一焖锅，放入所有材料及味汁，加盖焖煮至兔肉熟烂即可。





干烧鱼



1



2



3



4

材料

鲤鱼1条，猪肥瘦肉70克，姜、蒜、干辣椒、葱各适量。

调料

郫县豆瓣酱25克，料酒25克，白糖15克，青花椒10克，黄酒、醋、盐、酱油、味精各少许。

做法

① 鲤鱼刮去鳞片，宰杀后再用刀在鱼身两侧剞十字花刀，深至鱼骨，用少许盐、料酒抹匀，腌渍片刻（图①）；猪肉切成小丁；葱、姜、蒜分别洗净切末；郫县豆瓣酱剁碎。

② 油锅烧热，下鲤鱼煎至两面泛黄（图②），捞出，沥干油分。

③ 烧热余油，下猪肉丁炒匀，再放入郫县豆瓣酱爆出红油，放入适量的干辣椒葱末、姜末、蒜末炒香，烹入料酒、酱油炒匀，放入鲤鱼及淹过鱼身的水，以大火烧开，随后加入白糖、盐和味精调味（图③）。再改用小火，保持汤面微开即可（图④），烧至鱼熟透时，出锅装盘，汁留锅中。

④ 继续用小火熬煮汤汁，并用铲子不停搅动，待鱼汁收浓时，淋入明油、醋，浇在鱼上即可。



大厨有话说

此菜的风味、色泽取决于火候，尤以第3道工序最为重要。一定要以小火慢炖，保持汤面微开。不可用大火，否则易将汤汁熬干，导致鱼肉烧糊而入味不够。同样在煎鱼时，也要注意火候。

别嫌我啰嗦

鲤鱼与草鱼一样，是日常生活中常见的淡水鱼之一，因鳞上有十字纹理，故得此名。逢年过节，家家户户的餐桌上都少不了鲤鱼，取其“年年有余”、“鲤鱼跳龙门”之意，以增添喜庆气氛。



芹菜牛肚

材料

牛肚300克，芹菜30克，葱15克，姜、蒜各10克。

调料

盐、味精、胡椒粉、豆瓣酱、青花椒油各适量。

做法

- ① 将牛肚清洗干净，入开水锅中余烫至熟，捞出后切成粗细均匀的条，沥干水分，备用。
- ② 芹菜择洗干净，切成段；葱、姜、蒜分别洗净，切成末，备用。
- ③ 锅置火上，倒适量油，烧至七成热时，放入豆瓣酱，以中火煸炒，至出红油时，放入葱末、姜末、蒜末炒香。
- ④ 再加入牛肚条、芹菜段、青花椒油翻炒入味，最后加入盐、味精调味即可。



大厨有话说

此菜以鲜香味浓、脆嫩爽口为特点，是以大火爆炒而成的。因此，火候要足，牛肚宜先入开水锅中余烫，炒时更易熟透。

别嫌我啰嗦

选购牛肚时，以色白略带浅黄、黏液较多、有弹性、组织坚实、无硬块、无硬粒、无腐败味者为佳。



春日合菜

材料

菠菜100克，白菜、豆芽各150克，鸡蛋2个，干粉丝50克，葱段适量。

调料

盐、青花椒、香油各适量。

做法

- ① 豆芽洗净，菠菜洗净切段，二者均用开水余烫熟。
- ② 干粉丝用开水泡透后切成6厘米长的段；白菜切片。
- ③ 将鸡蛋磕入碗中，加盐，用筷子打散，下油锅炒熟。
- ④ 锅内放花生油烧热，下青花椒炸出香味，捞出青花椒不用，投入葱段、豆芽略炒。
- ⑤ 再放入粉丝、菠菜段、白菜片、鸡蛋液，加盐调味，翻炒均匀，淋入香油即成。



大厨有话说

菠菜含有草酸，可与钙结合，有碍人体对钙的吸收。将菠菜用开水余烫一下，可去除草酸，使草酸溶于水。

别嫌我啰唆

菠菜以叶柄短、根小色红、叶色深绿者为佳。为防止菠菜干燥，宜用保鲜膜将其包好，放在冰箱中储存。

芽菜



调味作用

芽菜兼具甜、香、鲜之优点，偏甜香味，犹如小家碧玉，甜美温馨，可添香增味，美妙绝伦。

选购导航

芽菜最好选择包装成品，而不宜选购散装品，并以色泽黄褐、滋润发亮、粗细均匀、不含老梗者为佳。

使用指南

芽菜味道鲜香，无论煮汤炒菜，都可适量选用。尤其是在做肉馅时，放入适量芽菜，更是味美无比。



配制原料

制作芽菜的原料为芥菜、盐、漏水糖（蔗糖中最低级的一种，味道极甜）、花椒、大料，其比例以400：48：120：3：1较为合理，且芥菜宜取其嫩茎。



制作方法

- 1 选取芥菜，取其嫩茎，再切成细丝，放在太阳底下晒干，晾晒标准以50千克晒到6.5千克为宜。
- 2 将盐加入芽菜丝中拌匀，再将漏水糖放入锅中熬煮至挑起成丝，倒入芽菜丝中，边倒边搅，再放入盐、花椒、大料拌匀。
- 3 将拌好的菜丝放入腌菜的坛子中压紧，表面铺上一层盐，坛口密封1个月左右即可。

闲话芽菜

相传，芽菜出现于清朝乾隆年间，由四川的一位年轻的妇人所创，她的丈夫见她所腌的菜细如幼芽，便取名“芽菜”。后来，她的丈夫前往京城赶考，她便在京中开了一间小吃摊，每道菜里都放芽菜调味。然而令人想不到的是，生意竟十分红火，“芽菜”之名渐渐传开，再等到她的丈夫中了状元归来，芽菜更是风行一时。

营养作用

芽菜含有大量无机盐和多种维生素，具有提神醒脑、消除疲劳的作用。



干煸四季豆

材料

四季豆300克，猪肉50克，葱末、姜末、蒜末各适量。

调料

芽菜、干辣椒段各25克，花椒10克，豆瓣酱15克，盐、料酒、鸡精、香油各少许。

做法

- ① 猪肉洗净，切成末；四季豆择洗干净，折成段，余烫，捞起、沥干。
- ② 油锅烧热，放入四季豆煸炒，至四季豆表皮起皱时捞起。
- ③ 锅中倒油烧热，放猪肉末炒熟，捞起备用。烧热余油，依次放入干辣椒段、花椒、葱末、姜末、蒜末炒香，烹入料酒，再放入豆瓣酱，以小火慢炒；将四季豆、肉末、芽菜倒入锅中，加盐、鸡精调味，继续翻炒片刻，撒上蒜末，淋上香油即可。



大厨有话说

之所以要将四季豆余烫一下，主要是防止四季豆在煸炒过程中受热不均，无法熟透，从而造成食物中毒。如果多放油炸，则可以省略这一步。此外，豆瓣和芽菜都含盐，因此要控制用盐量。

别嫌我啰唆

- ◎选购四季豆时，应挑选豆荚饱满、肥硕多汁，折断无老筋、色泽嫩绿、表皮光洁无虫咬痕者。
- ◎烹调四季豆前应先将豆筋摘除，否则会影响口感，且不易消化。



咸烧白



1

材料

五花肉200克，干辣椒、姜片各5克，葱段10克。

调料

芽菜100克，盐、味精、胡椒粉、花椒各适量，料酒、糖色、酱油、豆豉各15克，鲜汤20克。

做法

① 五花肉洗净，冷水入锅，用大火煮开，继续以大火将猪肉煮至断生（图①）。

② 将五花肉捞出，趁热在肉皮表面抹上糖色，静置10分钟（图②）。

③ 芽菜洗净、切末；泡椒切末。

④ 油锅烧热，五花肉入油锅，以中火煎炸（图③），至猪肉皮面起皱、呈棕红色时捞出。

⑤ 再将五花肉放入热汤中浸泡至肉皮回软，捞出后晾凉，切片备用。

⑥ 将五花肉片放入蒸碗中，肉皮向下摆型，面上放入芽菜、干辣椒、豆豉、盐、酱油、味精、胡椒粉、花椒、料酒、姜片、葱段、鲜汤（图④），入蒸笼蒸1小时，取出蒸碗，翻扣入盘即可。



2



3



4

大厨有话说

按传统做法，咸烧白的底是用芽菜，但也可以用雪菜、霉干菜或冬菜等，袋装的可直接使用，但干的霉干菜则要在清洗、切碎和炒制后才能用。如果用糯米垫底，五花肉夹豆沙蒸熟，则为甜烧白。

别嫌我啰唆

◎购买五花肉时，可用手摸，品质较好的五花肉略有粘手感觉，且肉上无血，肥肉、瘦肉红白层次分明，厚度相当，颜色鲜艳。

◎五花肉不要用热水清洗，否则会使蛋白质分解而降低营养，同时也会破坏成菜的口感。

芽菜肉末

材料

猪肉300克，葱花适量。

调料

芽菜100克，味精、料酒少许。

做法

- ① 将芽菜剁碎（若使用“碎米芽菜”，开封即可使用）。
- ② 猪肉洗净，先改刀切成大块，再剁成肉末，加适量料酒拌匀，腌渍大约10分钟后捞出，备用。
- ③ 锅置火上，加入适量植物油，大火烧至七成熟时，加入葱花爆香，



放入猪肉末，翻炒。

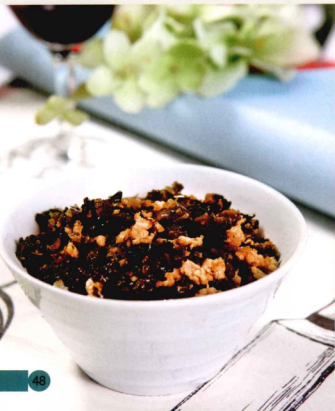
- ④ 炒至八成熟时，将剁碎的芽菜倒入锅中，和猪肉末一起快速翻炒约3分钟。
- ⑤ 待猪肉熟透、芽菜入味时，再调入味精用中火翻炒均匀，令其入味，即可出锅装盘食用。

大厨有话说

炒肉末最好是选用五花肉。若选用全瘦肉，则可能香味不足，过于干燥。此外，芽菜本身就比较咸，所以不用再加盐。

别嫌我啰嗦

芽菜除直接食用外，还可以用来炒四季豆、芹菜、油豆腐等，也可以用来拌面、炒饭，尤其是炒饭，更是风味一绝。



酸辣粉

材料

甘薯粉150克，猪肉50克，熟花生、黄豆、菠菜、豆芽、葱末、姜末、蒜末各适量。

调料

芽菜、花椒粉、鸡精、胡椒粉、盐、酱油、醋、香油、红油各适量。

做法

- ① 将猪肉剁成末；菠菜洗净，切段；熟花生压碎；甘薯粉放在温水中浸泡至透，备用；豆芽洗净。
- ② 油锅烧热，下黄豆炒熟，再放入碎花生、豆芽、芽菜和猪肉末一起炒香，备用。



- ③ 将花椒粉、鸡精、胡椒粉、盐、酱油、醋、香油、红油搅拌均匀，调成味汁备用。
- ④ 另起油锅烧热，下姜末、蒜末炒香，加水烧开，放入甘薯粉、菠菜段余烫至熟，盛入碗中备用。
- ⑤ 将味汁倒入甘薯粉中，倒入做法②中材料，撒上葱末即可。

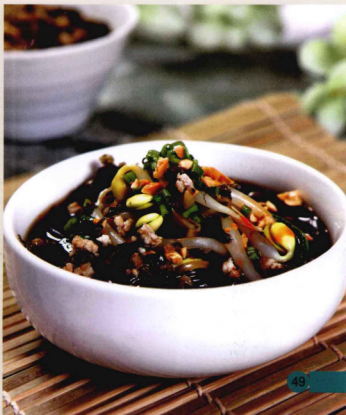


大厨有话说

煮粉条的时间不宜过长，否则粉条太熟烂、嚼劲不足，会降低口感。花生、黄豆一定要炒得清脆够香，但不能炒糊。

别嫌我啰嗦

优质的粉条洁白光亮、弹性好，无并条、碎条、杂质、异味；劣质的粉条色泽暗淡或微泛褐色，韧性较差。



芽菜炒豇豆

材料

豇豆250克，猪肉100克，蒜适量。

调料

芽菜50克，料酒15克，豆瓣酱10克，盐、生抽、水淀粉、鸡精各适量。

做法

① 豇豆择洗干净，切小段；蒜洗净，切成末；猪肉剁成末，用生抽和料酒拌匀，腌约10分钟；芽菜分别切碎。

② 油锅烧热，放入蒜末炒香，再放入肉末炒熟，盛起备用。



③ 另起油锅烧热，先放入豆瓣酱大火煸炒至出红油时，再放入碎芽菜翻炒。

④ 至芽菜炒出味道后放入豇豆段、肉末翻炒，再放盐和鸡精调味。

⑤ 锅内倒入少许水淀粉勾薄芡，大火收汁即可。



大厨有话说

如果想缩短烹炒豇豆的时间，在烹炒前可先将豇豆余烫一下。吃不完的豇豆可用来炒饭，不仅味美省时，而且避免浪费。

别嫌我啰嗦

豇豆要以新鲜脆嫩、粗细均匀、富有光泽、豆粒饱满、没有虫害者为佳，可冷藏保存5~7天。若以盐水余烫豇豆，则可保存更久。

鸡米芽菜

材料

鸡肉200克，青椒2个，鸡蛋1个（打散），姜末适量。

调料

碎米芽菜1袋，干辣椒4个，料酒10克，胡椒粉1小匙，干淀粉、盐各适量。

做法

① 将鸡肉洗净，沥干水分后用干净纸巾擦干，再切成碎粒，放入碗中，加鸡蛋液、干淀粉、盐、姜末、胡椒粉充分拌匀；青椒、干辣椒分别去蒂洗净，再切成小丁。

② 锅置火上，倒适量油，烧至九

成热，放入干辣椒丁翻炒至出香，再将鸡肉碎粒放入锅中，以大火炒至七成熟。

③ 将青椒丁倒入锅中，继续以大火炒约30秒，然后放入碎米芽菜、盐调味，翻炒约1分钟即可。



大厨有话

鸡肉要切碎一些，不然就没有了“鸡米”的口感。干辣椒的用量可根据自己的喜好而定，不喜辣者也可不用干辣椒。

别嫌我啰嗦

购买鸡肉时，以肉厚、结实、具有光泽、外皮带有黄色、毛孔突出者为佳。烹饪过的鸡肉冷藏时，最好将肉和汁分开冷藏，入菜时更宜入味。



四川榨菜

调味作用

四川榨菜鲜香脆嫩、咸淡适中、滋味万千、风情万种，尤擅增味提鲜，是川湘菜中一味十分别致的调料。

选购导航

优质的四川榨菜咸辣清香、咸淡适中、大小均匀、老筋修尽、圆润光滑、色泽青翠、无斑点，辣椒粉鲜红且分布均匀。

使用指南

四川榨菜可用于烹炒，如下饭小炒、八宝肉酱，也可用于炒饭，煮汤时放一点儿榨菜，更是别有一番滋味。

配制原料

青菜头、盐、辣椒粉、花椒和混合香料末，其比例为55:10:5:4:8，其中混合香料为大料、山奈、甘草、沙头、肉桂、白胡椒、生姜。

制作方法

- 1 将青菜头洗净，晾晒7~8天。
- 2 每1千克青菜头用45克的盐来拌匀腌渍，再压上一块石头，腌渍一天，第2天倒掉卤汁，再用同样量的盐腌渍，反复4天。
- 3 将腌渍过的青菜头放入坛中，每1千克青菜头加盐45克及适量辣椒粉、花椒、混合香料末，充分拌和后立即装坛，分层压紧，以排出坛内空气，腌约2个月即可。

闲话 四川榨菜

清代光绪年间，涪州城西有位叫邱寿安的商人开设酱园，专卖酱菜。他手下有个叫邓炳成的，专司采购，也是腌菜好手。一次，邓炳成突发奇思妙想，用家乡“大头菜”腌制方法腌制青菜头，取名“榨菜”，味道极为鲜美。后来，邱寿安拜邓炳成为“掌脉师”，投资办厂，销售榨菜。榨菜一经入市，立刻引起轰动，“涪陵榨菜”之名由此而生。

营养作用

现代营养学认为，榨菜健脾开胃，补气添精，增食助神，还有保肝减肥的作用。

豆花嫩牛肉

材料

豆腐块200克，牛里脊肉150克，姜末、蒜末、小葱花各适量。

调料

A. 盐、料酒、干淀粉各适量；B. 香辣酱、胡椒粉、香油、酱油、盐各适量；C. 榨菜颗粒20克。

做法

- 1 牛里脊肉切片，用调料A拌匀腌约30分钟。
- 2 油锅烧热，滑熟牛肉片，捞出待用。
- 3 锅内下香辣酱、姜末、蒜末炒香，加入水、盐、酱油烧沸，将豆腐块放入搅匀。
- 4 再放入牛里脊肉片、榨菜粒推匀，淋入香油、胡椒粉炒匀，撒上适量葱花即成。



干蒸黄鱼

材料

黄鱼2条，瘦肉丝100克，泡椒丝、香菇丝、冬笋丝各25克，葱丝、姜丝各适量。

调料

料酒、盐、胡椒粉、鸡精、榨菜丝各适量。

做法

- 1 黄鱼洗净，两侧划一字花刀，用料酒、盐、葱丝、姜丝、胡椒粉腌渍半小时，上笼蒸熟取出。
- 2 油锅烧热，下瘦肉丝、泡椒丝、香菇丝、冬笋丝、榨菜丝及剩余调料炒匀，浇在鱼上，撒葱丝即可。





下饭小炒

材料

猪肉、蒜薹各50克，红椒、香菇、葱花各适量。

调料

榨菜、盐、鸡精、豉椒油各适量。

做法

- ① 猪肉洗净，剁成末；榨菜、蒜薹均切丁。
- ② 香菇、红椒分别洗净去蒂，切成丁，备用。
- ③ 锅内放油，烧至六成热，放入猪肉末炒香。
- ④ 待猪肉变色时，再加入榨菜丁、蒜薹丁、红椒丁、香菇丁翻炒。
- ⑤ 待所有材料熟透，放入盐、鸡精、豉椒油调味。
- ⑥ 出锅前撒少许葱花略炒，装盘即可食用。



大厨有话

此菜口味丰富，花样多变，可不拘泥于所示材料，而随意添加自己喜爱的材料，如茄子、胡萝卜等。此外，难以快速炒熟的材料，可事先余烫一下。

别嫌我啰嗦

炒法大致可分清炒、爆炒、熘三类：清炒即生材料烹炒；爆炒指将材料余烫熟后快速烹炒；熘是指材料经过蛋清、淀粉等裹匀，过油锅煎炸后再烹炒。



八宝肉酱

材料

豆干丁80克，猪肉末、毛豆、胡萝卜丁各50克，香菇丁30克，虾米20克，蒜末10克。

调料

榨菜丁、辣豆瓣酱、甜面酱、醪糟各1大匙，白砂糖、水淀粉各2小匙，香油1小匙，高汤少许。

做法

① 将榨菜丁、虾米、毛豆、胡萝卜丁一起放入沸水中氽烫，捞出冲凉后沥干备用。

② 锅置火上，倒入少许油烧热，放入猪肉末、香菇丁、豆干丁及蒜末以中火炒散，加入辣豆瓣酱及甜面酱继续炒出香味，再加入高汤及做法①中的材料翻炒均匀，最后加入白砂糖、醪糟调味，以水淀粉勾薄芡并淋上香油即可。



大厨有话说

根据材料厚薄、老嫩的不同，材料应先后氽烫。质厚、较老的材料要先氽烫，软嫩、较小的材料要后氽烫，以保证成熟度一致。

别嫌我啰嗦

优质的豆干一般呈乳白或淡黄色，气味清香，外形整齐，稍有光泽，用手挤压有较强的弹性，且无液体渗出。

豆豉

调味作用

豆豉味咸香，有增色提鲜之妙、祛腥除膻之功，鲜香醇厚，是传统发酵工艺的产物，为调味一绝。

选购导航

优质的豆豉颗粒饱满，乌黑发亮，入口即化，中心没有霉点，香气浓郁，咸淡适中，质地干燥，没有其他杂质。

使用指南

豆豉一般用于炒鱼肉、菜丝和海产品，而炒制大片菜叶的蔬菜时却不宜使用，以免使菜品发黄，降低口感。



配制原料

制作豆豉的原料为黑豆或黄豆，所用调料为盐、水和白酒，四者比例为100:13:1:6。



制作方法

- 1 将黑豆洗净，放入冷水中浸泡2小时，捞出，沥干，备用。
- 2 将黑豆放入蒸锅，蒸至熟透为止。
- 3 将蒸好的黑豆放在通风、阴凉的房间内铺开（需要避光条件），发酵半个月以上，至黑豆长出浓密的茸毛且散发浓香时即可。
- 4 将黑豆中放入盐、白酒、水中拌匀。
- 5 将调好拌匀的黑豆放入坛内，密封坛口，约6个月即成豆豉。

闲话豆豉

豆豉是我国的独创产物，但所创年限，说法各有不同。有的认为，豆豉始创于春秋战国时期，认为《楚辞》所记载的“大苦咸酸”，其中的“大苦”即是豆豉；也有的认为，直至《史记》才有豆豉的相关记述，所以豆豉应出现于秦汉之际。但不管是何年限，豆豉乃我国首创不容置疑，历代药食典籍，如《齐民要术》等，都有相关记录。

营养作用

豆豉中含丰富的尿激酶，能溶解血栓，可预防及改善脑血栓和老年痴呆症。



杭椒回锅肉

材料

猪五花肉300克，杭椒30克，灯笼椒15克。

调料

盐1小匙，老抽、豆豉、料酒、白糖、胡椒粉、花椒油各适量。

做法

- ① 猪五花肉洗净，入锅中氽烫熟，撇净浮末，捞出沥干。
- ② 待晾凉后，将五花肉切成片。
- ③ 灯笼椒洗净；杭椒洗净，切成段，备用。
- ④ 将豆豉切成末，备用。
- ⑤ 油锅烧热，下入豆豉末炒香，加入五花肉片略炒。
- ⑥ 待炒至五花肉出油时，加入杭椒段、灯笼椒，加盐、老抽、料酒、白糖、胡椒粉、花椒油调味，出锅装盘即可。



大厨有话说

猪肉要按肉纹理斜切。因为横切肉片炒熟后容易变得凌乱散碎。烹炒时，宜先用中火将五花肉油分炒出，再升大火炒至微焦，使香味逸出。

别嫌我啰唆

此菜有滋阴补血的作用，缺铁性贫血者可多食这道菜。但湿热瘀滞内蕴者及肥胖、血脂较高者则不宜多食，以免对身体不利。



川味豆豉鱼

材料

武昌鱼1条，青、红椒各2个，姜1块。

调料

豆豉3大匙，盐适量，料酒2大匙，香油适量。

做法

① 将武昌鱼宰杀、洗净，去除鱼鳞及鱼鳃，放入盘中。

② 用料酒将鱼身涂抹均匀，晾置片刻，再抹上一层盐，放在太阳下晾晒片刻（最好是将鱼头朝下，用钩子吊起来晾，以去除血水）。

③ 青、红椒分别去蒂洗净，切成小丁；姜洗净，切成末，备用（图①）。

④ 待鱼晾至表面干爽，有盐白析出时，取下。然后将适量豆豉放入鱼腹中，同时在鱼身表面也淋上适量豆豉（图②）。

⑤ 将青、红椒丁和姜末混合，然后均匀地撒在鱼的身上（图③）。

⑥ 将武昌鱼放入蒸锅中蒸约15分钟，取出后淋上香油，撒上味精即可（图④）。

大厨有话说

辣椒的品种因人而异，但切勿使用已不新鲜的辣椒。否则风味尽失，毫无特色。此外，蒸鱼的时间也不宜过长，对于500克武昌鱼而言，蒸15分钟恰到好处。若蒸煮过久，则会导致鱼肉过老，影响口感。

别嫌我啰唆

武昌鱼就是鳊鱼，头圆且小，身体扁平而宽，是常见淡水鱼种之一，肉质细嫩，鲜美可口，古今文人骚客对其偏爱有加，赞美之句颇多，尤以“长江绕廓知鱼美，好竹连山觉笋香”、“才饮长沙水，又食武昌鱼”等诗句闻名。



豆豉油麦菜

材料

油麦菜200克，蒜末5克。

调料

豆豉30克，盐、味精各2克，干辣椒、花椒、水淀粉各适量。

做法

- ① 油麦菜洗净，入沸水中焯烫，沥干水分。
- ② 油锅烧热，下入干辣椒、花椒炒香，加入豆豉、蒜末略炒。
- ③ 待油麦菜炒熟后加入盐、味精调味。
- ④ 最后用水淀粉勾芡，起锅装盘即可食用。



豉烧鱼肉

材料

净鲤鱼肉500克，小红椒1个，姜片、蒜末、葱花、香菜各适量。

调料

豆豉、花椒、醋、酱油、盐各适量。

做法

- ① 净鱼肉切块；小红椒切末；将豆豉、姜片、葱花、红椒末、蒜末放入碗中，加入醋、酱油、盐拌成调味汁。
- ② 油锅烧热，放入花椒炒香，捞出不用，再浇入调味汁炒匀，下入鱼肉块，大火翻炒至熟，转为中火。
- ③ 烧沸后再转小火，煨10分钟，撒上香菜即可。



干烧鸭肠

材料

鸭肠350克，五花肉30克，辣椒20克，葱花适量。

调料

盐、味精、料酒、辣椒油、白糖、豆豉、花椒各适量。

做法

- ① 将鸭肠洗净，切段，入沸水中余烫，捞出沥干；五花肉洗净切丁；辣椒洗净切丁。
- ② 锅内倒油烧热，下花椒、豆豉、葱花爆香，下入五花肉丁、鸭肠、辣椒丁。
- ③ 最后调入其他调料煸炒入味。



豉椒鸡丁

材料

净鸡胸肉200克，洋葱丁50克，青椒丁、红椒丁各30克，鸡蛋1个（打散），蒜末适量。

调料

A.盐、干淀粉各适量；B.醃糟、白糖各适量；C.豆豉、水淀粉各适量。

做法

- ① 鸡胸肉切成丁，用调料A及鸡蛋液拌匀，腌渍15分钟。
- ② 油锅烧热，将鸡肉丁过油，熟后捞出沥油，再小火炒香蒜末、豆豉，放入洋葱丁、青椒丁、红椒丁、鸡肉丁翻炒数下，加调料B大火拌炒，用水淀粉勾芡即成。





豆豉腰花

材料

猪腰500克，青尖椒、红尖椒各20克。

调料

豆豉50克，盐2克，红油5克，料酒10克，味精、鸡精各1克，干淀粉、水淀粉各适量。

做法

- ① 猪腰去白筋，切麦穗花刀，加入盐、味精、干淀粉腌制入味。
- ② 青尖椒、红尖椒均切成圈。
- ③ 锅中放入色拉油烧热，下入猪腰花滑油后捞出。
- ④ 锅中留少许油，放入青尖椒圈、红尖椒圈、豆豉炒香，再下入猪腰花、盐、味精、鸡精、料酒炒匀，用水淀粉勾芡。
- ⑤ 最后淋入红油翻匀，起锅装盘即成。



大厨有话说

猪腰一般都伴有腥臊味，烹制前要将猪腰切开，将其中白筋剔去，用清水洗，沥干，再加入适量白酒揉搓，再用清水洗3~5次，用开水余烫一下即可。

别嫌我啰嗦

购买猪腰时，以表面无出血点、弹性较好、大小适中者为佳。不要购买那种形体比较肥厚的猪腰，这种情况可能是猪腰发生红肿所致。



杭椒爆墨鱼片

材料

墨鱼200克，杭椒、红尖椒各50克，姜、蒜、葱各适量。

调料

豆豉、豆瓣酱各10克，盐、老抽、料酒、白糖各适量。

做法

- ① 墨鱼洗净，切成片，再入开水锅中汆烫一下，捞出后用冷开水洗净，沥干。
- ② 杭椒、红尖椒均去蒂洗净，切段；葱、姜、蒜洗净，切成末。
- ③ 锅置火上，倒油烧热，下入葱末、姜末、蒜末炒香，再放入豆瓣酱炒出红油，接着放入豆豉炒香，放入墨鱼片翻炒片刻。
- ④ 将杭椒段、红尖椒段放入锅中，翻炒均匀，加盐、老抽、料酒、白糖调味，出锅装盘即可。



大厨

有话说

汆烫墨鱼片的时间不宜过长，否则再经油炒，肉质会变老，从而降低口感。汆烫墨鱼片时，可在水中加少许姜片、料酒，以去除腥味。

别嫌我啰嗦

清洗墨鱼时，先要将墨鱼表面的一层薄膜剥下来，然后再去骨和内脏并清洗干净，这样有利于去除其腥味。

剁椒酱

调味作用

剁椒酱颜色鲜艳，咸香微酸，鲜辣醇厚，可提辣味、鱼肉之鲜味，增香气，添颜色，有统领色、香、味之功。

选购导航

剁椒酱一般以其辣椒颜色鲜艳、质地脆嫩、味鲜辣、无霉点、不腐烂者为佳，购买时可依照这些特征仔细辨别。

使用指南

剁椒酱适合烹调新鲜鱼肉或炒饭，但要注意用盐量。取用剁椒酱时，要用干燥的勺子，以免其接触生水而变质。



配制原料

制作剁椒酱的原料为尖椒、蒜、姜、盐、白糖、高度白酒。辣椒宜用细长、质硬的尖辣椒，如羊角椒、杭椒等。



制作方法

- 1 蒜、姜、尖椒分别洗净，晾干，确保原料全部干燥（以下步骤无水操作）。
- 2 将尖椒放在无水、无油的案板上剁碎，放进干净、干燥的容器里，再将蒜和姜剁成泥，放入碎尖椒中，再加入适量盐拌匀。
- 3 向剁椒中加入盐、白糖、味精，并戴上一次性手套和匀，放入坛中，填至八分满，表面撒上一层盐，倒入白酒，密封坛口，5天后开坛即成。

闲话 剁椒酱

当年，哥伦布驾船远航，开辟了新航路，发现了新大陆，也为西班牙人带回了辣椒，尽管由于当时认知不足，将辣椒当做香料，但并没有妨碍辣椒几乎立刻传遍全世界的趋势。这一结果，可算是意料之外、情理之中。因此，辣椒得以“横行”，哥伦布功高至伟。估计他怎么也没想到，自己的“香料”日后会对饮食界产生如此天翻地覆的影响。

营养作用

剁椒酱中富含维生素C，对人体有益，还有促进人体对铁吸收的作用。



香辣蟹

材料

海蟹2只，海椒3个，葱花、蒜、姜各适量。

调料

郫县豆瓣酱、海鲜酱、剁椒酱、盐、料酒各适量。

做法

- ① 将海蟹放在清水中静置一会儿，然后洗净，切成大块。
- ② 蒜、姜分别洗净，切成片；海椒洗净备用。
- ③ 油锅烧热，下郫县豆瓣酱煸香，至炒出红油时，放入蒜片、姜片、葱花、海椒炒香。
- ④ 再放入蟹块翻炒至熟，下剁椒酱、海鲜酱炒匀。
- ⑤ 最后放料酒、盐及水烧至蟹壳变红，蟹肉入味时即可出锅，不要烧得太久，以免蟹肉变柴。



大厨有话说

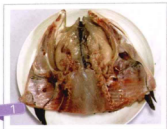
吃蟹时，可加些醋调味，既可帮助消化，也有助于杀菌，还能中和螃蟹的寒性。另外，蒸蟹时可放一些紫苏叶，因为紫苏能解鱼蟹毒，使味道更加鲜嫩。

别嫌我啰嗦

选购蟹时，将活螃蟹翻转肚皮朝上，如果其能迅速用蟹足弹转翻回正面，表明此蟹鲜活，宜选购。此外，腹部不干净的，表明水质污染严重，购买需谨慎。



剁椒鱼头



1



2



3



4

材料

鳙鱼头1个，小葱4根，葱白1段，姜片适量。

调料

剁椒酱250克，盐1大匙，料酒2大匙，高度白酒3大匙，香油适量。

做法

① 小葱、蒜分别洗净，切末；鱼头去鳃、洗净，对半切成鱼皮相连的两部分，用厨房纸巾擦干鱼头（图①）。

② 鱼头中均匀撒上葱末、姜片，倒入适量料酒，并用盐、油内外涂抹一层，腌约10分钟；在剁椒酱中加入白酒拌匀备用（图②）。

③ 将腌好的鱼头鱼皮朝上，放在蒸盘中，上面均匀铺上一层剁椒酱（图③），再置于蒸锅中。锅内注水，以大火煮开后将鱼放入，盖上盖子，用大火蒸9分钟左右。

④ 将蒸好的鱼头取出，舀去多余水分，并撒上少许葱花。

⑤ 锅中倒入适量香油，烧热后趁热淋到鱼头上调味即可（图④）。



大厨有话说

蒸1千克左右的鱼头需用9分钟，但这只是一个参考时间，可灵活掌握。另外，有一点需要注意，就是蒸煮时间不宜过长，否则会将鱼头蒸老、剁椒酱蒸烂，从而降低口感。

别嫌我啰嗦

剁椒鱼头一般选用鳙鱼头或鲢鱼头，因为它们的头较大，且肉质鲜嫩，适合用来蒸食。此外，购买鱼头的时候，最好请店家将鱼头切好。毕竟，切开鱼头也是要花不小力气的。



红椒酿肉

材料

猪肉300克，红椒50克，虾米15克，干香菇10克，蒜瓣50克，鸡蛋1个。

调料

剁椒酱250克，猪油50克，酱油15克，水淀粉20克，味精、盐、香油各适量。

做法

① 将猪肉去皮、洗净，剁成肉末；虾米洗净，浸泡约10分钟，切成粒；香菇泡发、洗净，切成粒。将虾米粒、香菇粒与猪肉泥混合在一起，加鸡蛋、味精、盐、酱油、水淀粉搅匀（图①），制成肉馅。

② 将红椒洗净，剪掉辣椒蒂，并切开一个小口子，去籽、瓤，灌入肉馅，用水淀粉封住切口（图②）。

③ 锅置火上，放入熟猪油，烧至八成热，下蒜瓣炸香，捞出；再放入红椒炸至八成熟（图③），捞出，沥干油分，以封口朝底排放蒸碗中，撒上蒜瓣，上笼蒸熟，翻扣于盘中，倒出其汁水备用。

④ 另起锅，热猪油，倒入汁水，以大火烧开后，放味精、酱油调匀，下水淀粉勾薄芡（图④），倒在红椒上，再淋入香油即可。

大厨有话

烹制此菜，应选肥肉和瘦肉搭配使用，其比例以3:7为宜。而所用辣椒宜选用体型较圆、肉质厚嫩的红椒，体型过细、质地过硬的辣椒则不合适。此外，红椒也不宜久炸。

别嫌我啰嗦

买猪肉时不可一味图便宜，以免买到含瘦肉精的猪肉，因为瘦肉精会在猪的体内残留。人吃了残留有瘦肉精的猪肉或其内脏后都可引起中毒，其主要表现是头晕、乏力，面部、颈部及上下肢肌肉颤动，严重者不能站立，对人体有很大危害。



芹菜炒熏干

材料

芹菜300克，熏干3块，葱1段。

调料

盐、鸡精各适量，剁椒酱少许。

做法

- 1 芹菜择洗干净，切成粗细均匀的段，入沸水锅中氽烫一下，捞起后，沥干水分。
- 2 葱洗净切末；熏干洗净，切成粗细均匀的条，备用。
- 3 锅置火上，倒2大匙油烧热，下葱末炒香，再下熏干条炒匀，放鸡精、少许水翻炒片刻。
- 4 再向锅内放入芹菜段，以大火炒至熟。
- 5 最后加入少许盐、剁椒酱，炒至入味即可。



大厨有话说

购买时宜选择干净、肉厚、质密的芹菜，且菜心结构要完好，分枝应脆嫩易折。保存芹菜时宜用保鲜膜或纸巾包好再放入冰箱，保存天数以不超过5天为佳。

别嫌我啰嗦

芹菜含降压成分，同时还对抗烟碱、山梗茶碱引起的升压反应，对原发性高血压、更年期高血压均有较好的改善作用。



盆盆虾

材料

虾600克，豆芽150克，鸡蛋1个（打散），姜片、蒜末、葱段、葱末各适量。

调料

剁椒酱50克，花椒、干辣椒各30克，胡椒粉、白芝麻各1小匙，料酒、酱油、白糖、盐、水淀粉、味精各适量。

做法

- ① 虾洗净，用少许盐、料酒、水淀粉和蛋液抓匀，腌15分钟。
- ② 油锅烧热，放姜片、蒜末、葱段、花椒及干辣椒炒香，再放剁椒酱炒匀，放入虾，以大火炒匀，加料酒和酱油、胡椒粉、白糖翻炒片刻，加水、盐和味精焖煮。
- ③ 水沸之后，以大火烧1分钟，再将煮好的虾及汤汁倒入刚才盛豆芽的大盘中，撒上葱末和白芝麻即可。




大厨有话说

虾一定要抽掉泥肠，否则会有杂味，影响口感。此外，盆盆虾吃完之后，还可以留下汤汁再用。比如用盆盆虾的汤汁来煮豆腐、粉皮或魔芋等材料，都非常可口。

别嫌我啰嗦

虾对性神经有强壮作用，性衰退的人多吃虾有助于产生正常的性冲动。女性月经不调，吃虾也有一定的改善作用。



泡青菜

调味作用

泡青菜又称酸菜，其质地脆嫩，芳香味酸，可去腥、提鲜、增香、强化酸味，诱人不已。

选购导航

优质的泡青菜颜色自然，呈淡黄色，有自然发酵的香气，质地酸香鲜嫩，且泡菜水和菜的颜色相近。

使用指南

泡青菜因为泡制时间较久，一般只作为调料用，而不直接食用，且切丝或剁碎使用，更容易使食物入味。



配制原料

鲜青菜、蒜苗、芹菜、盐、老盐水、白酒、红糖、香料包（干辣椒、白菌、花椒、大料、排草、灵草按10:4:3:1:1:1的比例配成）。



制作方法

- 1 将青菜摘掉老叶后洗净，再晾干。
- 2 按照所泡青菜的量，调制所需的食盐水：将水烧开，倒入食盐，搅拌至食盐溶解即可（水与盐的比例一般约为20:1）。
- 3 将青菜放进食盐水泡3天；蒜苗、芹菜洗净。
- 4 将腌渍过的青菜装入坛中，分层铺蒜苗、芹菜、香料包、白酒和红糖，最后倒入老盐水，密封坛口，泡15天即成泡青菜。

闲话泡青菜

除了泡青菜之外，还有很多食物可以用来泡制，如白萝卜、胡萝卜、大白菜、莴笋、猪杂、牛杂等。

这样的泡菜泡制1~2天即可食用，一般称作跳水泡菜或洗澡泡菜。需要注意的是，用于泡制的食物首先要晾干，否则泡菜水中浸入生水容易变质发霉。如果是泡制荤食的话，则应取相应量的老盐水，入新容器泡制。

营养作用

泡青菜含大量对人体有益的乳酸菌，可增强肠道功能，还有增强免疫力和防癌的作用。



泡菜烧鲫鱼

材料

净鲫鱼2条，葱花、姜末、蒜片各适量。

调料

泡红椒15克，泡青菜50克，酱油、醪糟、胡椒粉、水淀粉、香油、高汤各适量。

做法

① 泡青菜取梗，切丝；泡红椒切段；锅内放油烧热，下整条鲫鱼，将其煎炸至两面煎黄，盛出。

② 锅内留油烧热，下泡红椒段、姜末、蒜片略炒，加少许高汤，酱油、醪糟、胡椒粉，再下鲫鱼，以中火烧至鱼肉渐熟，加泡青菜烧至鱼肉熟透。

③ 将鲫鱼盛盘中，锅内余汁加葱花、水淀粉勾芡收汁，淋上香油，浇在鲫鱼上即成。



大厨有话说

在处理鲫鱼时，人们往往会刮鳞抠鳃、剖腹去脏，却很少有去掉其咽喉齿的。其实，这样的鲫鱼在清炖、红烧时，其味道会差一些，且泥味较重。故鲫鱼下锅前最好去掉其咽喉齿。

别嫌我啰嗦

刚买回的鲫鱼如果暂时不烹调，可养在清水里或用浸湿的纸贴在鱼的眼睛上。用此法，鲫鱼的死亡腺可以保持一段时间，从而延长保存期。



酸菜鱼片

材料

草鱼1条，姜丝75克，葱片15克，鸡蛋1个（取蛋清），葱花、蒜片、香菜、白芝麻各适量。

调料

A.盐1小匙；B.盐5克，味精少许，料酒1大匙，干淀粉15克，鸡蛋清适量；C.高汤3碗，白醋15克，白胡椒粉、盐、鸡精、味精各1小匙；D.猪油20克，泡椒丁20克，香油1小匙。E.泡青菜丝250克，干辣椒、花椒各10克。

做法

① 草鱼肉切成夹刀片（图①），加调料A、调料B与适量水拌匀，鱼骨切块。

② 猪油入锅烧热，下泡椒丁、姜丝炒香，再下葱片、蒜片和泡青菜丝炒香，倒入调料C煮开（图②）。

③ 锅中放入鱼骨煮约3分钟，捞出鱼骨、泡青菜丝，放于盘中。再将鱼片逐片放入锅中煮熟（图③），整锅倒入鱼骨碗中，撒上葱花、香菜。

④ 净锅上火，放调料D中的猪油烧热，下花椒炒香（捞出），再放入干辣椒和白芝麻炒香，再加入D中的香油烧匀后，倒入鱼盆中即可（图④）。

大厨有话说

放鱼片的时候最好是一片一片地放，避免鱼片粘在一起煮不熟、不入味。下完鱼片后最好立即搅拌均匀，此时鱼片还是生的，不会搅碎。但此后就不宜再动了，以免将鱼片搅碎。

别嫌我啰唆

◎活草鱼买回后，宜放在空间较大的容器中，并经常换水并用瓢泼水，增加水中氧气。

◎草鱼肉中含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、核黄素、烟酸和不饱和脂肪酸等营养成分，对心血管有益。



泡菜炖豆腐

材料

豆腐500克，胡萝卜片、葱、姜各适量。

调料

泡青菜100克，盐、味精各少许。

做法

- ① 将泡青菜用清水洗净，漂去盐分，挤干水分，切成末；豆腐洗净，切成块，备用。
- ② 葱、姜分别洗净，葱切成花，姜切成末。
- ③ 锅置火上，倒油烧热，下葱花、姜末炒香，再放入泡青菜末炒匀，倒入适量水，以大火烧开，整锅倒入沙锅中。
- ④ 再放入豆腐块、胡萝卜片，炖至入味，加盐、味精调味即可出锅食用。



大厨有话说

优质豆腐呈均匀的乳白色或淡黄色，稍有光泽、弹性，无杂质，形状完整，除有豆腐特有的香味之外，无其他异味。

别嫌我啰唆

豆腐可放在淡盐水中保存，通常500克豆腐需加50克盐，用水量以浸没豆腐为宜。



泡青菜炒回锅肉

材料

五花肉（最好是三线肉）250克，青椒、蒜、葱各10克。

调料

盐少许，泡青菜、酱油、白糖、水淀粉、醋各适量。

做法

- ① 泡青菜洗净，捞出沥干，切成片；青椒、蒜、葱分别洗净，均切片，备用。
- ② 将五花肉洗净，加适量水下锅煮熟，捞出后浸入凉水，捞出后沥干水分，切成片。
- ③ 热锅，倒入色拉油，烧至七成热时放入蒜片、葱段、辣椒片爆炒，再加入煮熟的五花肉片翻炒至八成熟。
- ④ 锅内放入盐、酱油、白糖、水淀粉、醋、泡青菜炒匀即可。



大厨有话说

猪肉煮熟后不要等到放凉再切，否则容易使肥瘦肉断开。除了用冷水浸凉外，还可以把猪肉放到冰箱的冷冻室速冻2~3分钟，再切片。

别嫌我啰嗦

煮猪肉时也可先烧开水，加姜、葱段、蒜、花椒熬汤，等汤气香浓，再放入洗净的猪肉烹煮。这样煮出的肉更香，炒出来的味道会更好。

泡青菜炒素肚

材料

素毛肚160克，红椒10克，生姜15克。

调料

泡青菜60克，盐、白糖各1小匙，味精、香油各少许。

做法

- ① 泡青菜、素肚、红椒、姜分别洗净切丝。
- ② 将上述材料放冷水中浸泡1分钟后捞出沥干，备用。
- ③ 锅置火上，倒入适量植物油，大火烧热，爆香姜丝、红椒丝、泡青菜丝，放入素肚丝拌炒匀。
- ④ 锅内放入盐、白糖、味精拌炒至入味，淋入香油调味即可。



泡青菜蹄筋汤

材料

牛蹄筋300克，鸡肉块150克，葱花少许。

调料

鸡汤1000毫升，泡青菜丝、胡椒粉、味精、料酒、盐各适量，食用碱少许。

做法

- ① 牛蹄筋入油锅炸至起泡时捞出，漂洗后放入有食用碱的沸水碗内焖发15分钟，用清水漂洗干净，备用。
- ② 锅置火上，下鸡汤烧沸，将鸡肉块用清水冲散后倒入锅内，下牛蹄筋、泡青菜丝及剩余调料烧沸，撒葱花即可。



品

“三香”： 川湘绝品任君尝





葱

调味作用

葱可祛除腥膻、增香提鲜，调和百味，有“和事草”之雅称，尤其与川菜调料配伍，可发挥奇妙的调味作用。

选购导航

优质葱青绿，富有光泽，葱茎比较粗壮，且硬实、没有断折，葱白较长，管状叶较短，闻时有清香味和辛辣味。

使用指南

炖汤多用葱段，而烹炒、煮汤面则多用葱末，且均不宜长时间烹煮。此外，烹炒时宜将葱先爆香，再下材料。



保存技巧

葱可放在通风、阴凉、干燥处短期保存。也可将葱切碎放在盒子里，底下铺放一层纸巾，放冰箱冷藏。因冰箱有干燥作用，会去除葱的水分而变成干葱。食用时，只要用油加热爆香即能恢复其效果。

营养作用

- ◎葱可刺激人体消化液的分泌，健脾开胃，增进食欲。
- ◎多吃葱能诱导血细胞产生干扰素，增强人体的免疫功能，提高抗病能力。
- ◎经常食用葱可以软化血管，稀释血液，不但能改善冠状动脉血液循环，预防冠心病，而且对脑卒中等心脑血管疾病有预防和改善作用。

闲话说葱

相传葱是神农尝百草时发现的，不仅可以食用、调味，还可用来防治疾病。民间流传，古时一员外得了怪病，就是用葱治好的。

据说，这位员外小便不通，腹胀如鼓，所患之病，闻所未闻。家中请了无数名医，但都束手无策。员外见此，料想大限将至，便吩咐家人准备后事。恰逢此时，一江湖郎中途经至此，看了员外的病状，又通过望、闻、问、切之细诊，就拿来了1根葱，帮员外通尿，然后服药调理。不想，这病竟治好了。员外大喜之下，重金酬谢了郎中。当时，世人皆没想到葱竟如此神奇。



冬菜蒸鸭

材料

麻鸭650克，冬菜200克，姜片、葱段各10克。

调料

水淀粉、酱油各10克，盐、料酒3克，鸡精、味精、五香粉各10克。

做法

① 麻鸭宰杀洗净，用盐、料酒、姜片、葱段、五香粉腌制40分钟。

② 将腌渍好的麻鸭放入油锅中，炸至金黄色捞出，剁块；冬菜洗净，切碎。

③ 将麻鸭块整齐码入碗中，调入盐、味精、鸡精、酱油、料酒、碎冬菜。

④ 将做法③放入蒸笼中，蒸1小时取出，翻扣于盘内。

⑤ 用水淀粉勾芡，浇于鸭肉上即可食用。



大厨有话说

冬菜是一种非发酵性咸菜，因多于冬季制作而得名。冬菜可直接食用，也可作调料，常用于熬汤、煮面、拌馅、红烧鱼类、禽肉等。

别嫌我啰嗦

冬菜主要有京冬菜、津冬菜和川冬菜3种。京冬菜以清香为主，津冬菜蒜味偏重，川冬菜格外脆嫩。就烹饪而言，常以川冬菜为首选。



毛氏红烧肉

材料

五花肉 600克，葱1根，姜1块，蒜适量。

调料

糖色50克，盐1大匙，料酒、香叶、大料、桂皮各适量。

做法

① 姜、葱、蒜分别去皮、洗净，切成片；香叶、大料、桂皮洗净；五花肉洗净、切块（图①），加适量水下锅，大火加热，至肉块变色时捞出，以去除杂质、血水。

② 锅置火上，至锅烧热后，转小火，放入糖色，加3大匙热水煮至糖色溶化（图②），并缓慢拌炒，等到“糖水”呈深黄色时，倒入剩余热水，无须等到水开，即刻关火，盛起备用。

③ 另起锅置火上，放入少许油及五花肉块煸炒（图③），至出油时，放入姜片、蒜片、葱片、香叶、大料、桂皮炒香。

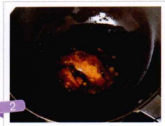
④ 锅内倒入少许料酒、盐炒匀，再倒入炒好的糖色倒入，放入五花肉，加水没过肉块，大火烧开后盖上锅盖，用中小火炖1小时即可（图④）。

大厨有话说

毛氏红烧肉的特色在于不用酱油，而用糖色上色，因此炒糖色至关重要。一般而言，炒糖色一定要用热水，且糖与水的比例以1:2为宜；要用小火炒，不可用大火，否则容易将糖色炒糊。

别嫌我啰嗦

红烧肉富含脂肪、蛋白质，不宜过量食用，以免导致摄入热量过多，在人体内转化为脂肪，使人发胖。而肥胖容易导致多种疾病的发生，如糖尿病等，危害甚大。此外，红烧肉还不宜冷食，以免引起腹胀、腹泻等症。





铁板牛柳

材料

牛里脊肉500克，黄椒、红椒各1个，姜片、葱段、蒜片各适量。

调料

蚝油1大匙，酱油1小匙，盐、鸡精、白糖、料酒、胡椒粉、松肉粉、水淀粉各适量。

做法

- ① 牛里脊肉洗净，切片，加蚝油、酱油、料酒、松肉粉、水淀粉拌匀，备用。
- ② 将腌渍好的牛里脊肉片过油锅，捞起备用。
- ③ 黄椒、红椒分别洗净，切片；铁板烧热，备用。
- ④ 铁板上油烧热，放姜片、葱段、蒜片和黄椒、红椒片炒香，再放牛肉片炒匀，加剩余调料炒匀，移至盘中即可。



大厨有话说

牛里脊肉在清洗时要去掉表面的白筋，否则会影响成菜的口感；烹炒里脊肉时，可适当加入酱油、耗油，以增色味。

别嫌我啰嗦

牛柳指的是牛里脊肉，源自广东话，即指牛脊骨内侧的条状嫩肉。猪里脊肉也是这个意思。但鸡柳却是指鸡胸肉，千万不要混淆哦！



剁椒腊肉

材料

蒜苗20克，腊肉250克，葱花适量。

调料

剁椒15克，蚝油1大匙，鸡精、白糖各少许。

做法

- ① 将蒜苗摘除老叶，再将头部切掉，清洗干净后切成3~4厘米长的段；腊肉洗净，切薄片。
- ② 炒锅烧热，倒适量油，烧至五成热，放入腊肉片。
- ③ 待炒至腊肉的肥肉部分变为透明、边缘卷起时捞出，沥干油分，备用。
- ④ 烧热余油，下剁椒、葱花炒香，再下蒜苗段炒匀，接着倒入腊肉片翻炒，放入蚝油、鸡精、白糖，炒匀即可。



大厨有话说

腊肉往往会有杂质、杂味，只要在烹炒前将腊肉加适量水下锅，加热余烫一下就可以了。另外，腊肉含盐量高，烹炒时要少放盐或不放盐。

别嫌我啰唆

剁椒腊肉这道菜含较为丰富的脂肪、胆固醇和盐，所以肥胖者及高血压、高血脂等心脑血管疾病患者要少食用，最好禁食。



姜

调味作用

姜性温、味辛，可提鲜增味，尤能中和鱼肉之味腥、性寒，既能调味，又可强身，是一种营养调料。

选购导航

姜分老、嫩两种，嫩姜辣味小，老姜辣味大。用作菜肴或腌渍则以嫩姜为宜，作调味或药用就适宜选择老姜。

使用指南

老姜宜切片，用于炖、烧、煮；嫩姜宜切丝，可做凉菜配料。姜属于温性食物，烹调带鱼、鲮鱼等温性鱼类时要少放。



保存技巧

姜可放于干燥、通风处储存，也可放在冰箱中冷冻储存，但使用前最好不要清洗，直接用纸或塑料袋包好储存即可。

营养作用

◎姜有温中、散寒、止痛的功效，对大脑皮层、心脏、延髓的呼吸中枢和血管运动中枢均有兴奋作用；着凉、感冒时喝姜汤，能起到很好的预防及缓解作用。

◎姜所含的姜辣素能刺激舌头上的味觉神经，刺激胃黏膜上的感受器，并通过神经反射促使胃肠道充血，增强胃肠蠕动，促进消化液的分泌，使消化功能增强，从而起到开胃健脾、促进消化、增进食欲的作用。

闲话姜

姜是由“羊”、“女”组成，本意是指“温顺的女子”，甚有美感，与植物无关。而调料薑与“姜”同音，简化之后，才与“姜”字通用。春秋战国时期，齐国贵族多为姜姓，也出了很多与“姜”相匹配的美女。如文姜、宣姜、庄姜等，皆是天姿国色。《诗经》中就描写庄姜“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螓首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮。”而姜字作为姓氏，据闻最早是从神农开始的。《说文解字》记载：“神农居姜水，因以为氏。”学术界大多认为，神农即是炎帝，虽也有反对者，但终究是以前者占上风。

红烧猪蹄

材料

猪蹄2个，姜2片。

调料

干辣椒3个，白芝麻适量，冰糖2小块，大料2个，盐、鸡精、生抽、老抽各少许。

做法

- ① 猪蹄洗净，切块，氽烫后沥干备用。
- ② 锅置火上，倒油烧热，先下入冰糖炒成糖色，然后放入猪蹄块，炒至其表面着糖色，呈金黄。
- ③ 放盐、生抽、老抽炒匀，倒入没过猪蹄的水，再放姜片、大料、干辣椒，炖约1小时，放鸡精调味，撒白芝麻即可。



蒜苗姜末肉片

材料

五花肉250克，蒜苗150克，姜适量。

调料

酱油1小匙，料酒2小匙，干辣椒10克，盐、鸡精各少许。

做法

- ① 将五花肉切片，加料酒、酱油拌匀；蒜苗切段；干辣椒切段；姜切末。
- ② 油锅烧热，放五花肉片，炒至出油时捞起，沥干油分，备用。
- ③ 烧热余油，下干辣椒段、姜末炒香，放入蒜苗段炒匀，接着放入五花肉片，加鸡精、盐炒熟即可。





炒鸭血

材料

鸭肉500克，鸭血200克，姜30克，蒜适量，红椒50克。

调料

熟猪油60克，盐5克，料酒25克，酱油25克，高汤200克，味精3克，水淀粉25克。

做法

① 将鸭肉剁块；鸭血切块；将姜洗净，切成丁。

② 蒜去皮、洗净，切成粒（图①）；红椒洗净，切成末备用。

③ 炒锅置火上，放入猪油，以中火烧至七成热，放鸭块反复拌炒至鸭肉收紧（图②）。

④ 改用大火，将鸭肉炒至肉色发黄，加入切好的鸭血块炒匀（图③）。

⑤ 锅内放盐、料酒、酱油、高汤、姜丁、蒜粒和红椒末翻炒片刻。

⑥ 先大火烧开，再改用小火将鸭块焖煮至成熟，然后加入味精调味，下水淀粉勾薄芡，大火收汁即可（图④）。

大厨有话说

在第③步炒鸭块时，一般都会炒出汤汁，宜先倒出汤汁留用，再干爆鸭块。倒出的汤汁可同高汤倒入锅中。在倒入鸭血时，要不停翻炒，这样才能保证入味均匀。

别嫌我啰唆

炒鸭血是湘西名菜，在湘西的部分地区，每逢端午节，炒鸭血是必不可少的一道节庆菜。湖南的临武鸭体型大，肉质好，是用来做炒鸭血的首选材料。如果是宰杀活鸭，烫鸭拔毛时，要勤翻鸭身，以免受热不均，导致部分脱皮、部分不易拔毛。



葱香滑嫩牛柳

材料

牛肉300克，葱片、葱丝、姜丝、红椒丝、小葱段、香菜段各适量。

调料

胡椒粉15克，料酒20克，干淀粉、酱油、鸡精、盐各适量。

做法

① 将牛肉切成薄片，放少许胡椒粉、盐、料酒、干淀粉、葱丝、姜丝拌均匀，腌制15分钟。

② 油锅烧热，倒入牛肉滑炒至变白时，放红椒丝、葱片炒香，再放牛肉片和剩余调料炒匀，撒上小葱段和香菜段拌匀即可。



紫龙脱袍

材料

净鳝鱼500克，冬笋丝、红椒丝、香菇丝各适量，葱段、姜丝、香菜各少许，鸡蛋2个（取蛋清）。

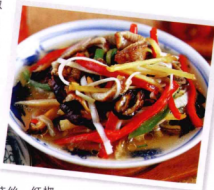
调料

盐、味精、水淀粉、料酒、胡椒粉、香油各适量。

做法

① 将净鳝鱼切丝，用鸡蛋清、水淀粉拌匀，腌渍；油锅烧热，下入鳝鱼丝炒散，捞出。

② 锅留底油，爆香葱段、姜丝，放入鳝鱼丝、冬笋丝、香菇丝、红椒丝，放盐、味精及料酒，翻炒，撒入胡椒粉、香菜，淋香油即可。



干锅娃娃菜

材料

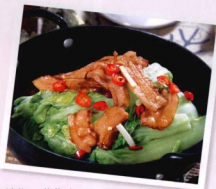
五花肉100克，娃娃菜1棵，蒜苗20克，姜片、蒜末各适量。

调料

干辣椒、花椒、生抽、白糖、香油、盐、鸡精各少许。

做法

- ① 五花肉切片；干辣椒、蒜苗分别切段。
- ② 油锅烧热，下五花肉片炒至出油，放蒜末、姜片炒至五花肉片炒熟，下入除干辣椒、花椒之外的调料，再放蒜苗段和娃娃菜翻炒。
- ③ 干锅内倒油烧热，下花椒、干辣椒段炒香，再将做法②中材料倒入干锅即可食用。



锅仔萝卜羊肉

材料

羊肉600克，白萝卜块150克，葱段、姜片各30克，红椒条、香菜适量。

调料

白糖25克，味精、盐、胡椒粉各5克，料酒、花椒、大料各适量。

做法

- ① 将羊肉切片，加适量水下锅，煮沸约10分钟，捞出。
- ② 将羊肉入锅，加适量水、花椒、大料、姜片、葱段、白萝卜块，以大火煮沸，烧40分钟。
- ③ 加剩余调料煮熟，撒上香菜和红椒条即可。





蒜

调味作用

蒜味辛辣，能祛除腥膻杂味，中和鱼类腥寒之气，可使禽肉的鲜香之味发挥得更充分。

选购导航

选购蒜时，以个大、瓣少、肉嫩、味辣的为佳。从颜色看，紫色蒜辣味较重，白色蒜辣味较轻。

使用指南

◎生蒜杀菌作用更大，可在食物做熟后将蒜切碎放进去。

◎可做主料、配料、调料、点缀使用。



保存技巧

保存大蒜时，可将其放入网袋中，然后悬挂在室内阴凉通风处即可。

营养作用

◎**健脑**：适量吃些蒜，不仅会使大脑健康不衰，还有调节人体免疫系统的功能。

◎**防癌抗癌**：蒜中的有机硫化物——蒜素、类黄酮素——杨霉素、槲皮素、芹菜素、对香豆酸等，个个都是防癌高手，都有自己特有的防癌方式，因而造就了蒜良好的防癌性能。

◎**防止胃溃疡**：蒜中的蒜素能抑制幽门杆菌的生长，防止胃溃疡的发生。此外，蒜中含硒较多，对人体中胰岛素的合成能起到一定的促进作用，糖尿病患者多食大蒜有助于减轻病情。

闲话说蒜

蒜原产于亚洲西部地区，西汉张骞于公元前138年出使西域，归来之后，才将蒜带回了中原。自此，蒜很快成为人们日常生活中不可缺少的一种调料佳蔬之一。晋惠帝逃难时，就曾以蒜佐饭。《太平御览》记载：“成都王颖奉惠帝还洛阳，道中于客舍舍食，宫人持斗余梗米饭以供至尊，大蒜、盐、豉到，获嘉；市粗米饭，瓦孟盛之。天子啖两孟，燥蒜数枚，盐豉而已。”随后，经过南北朝、隋、唐、元、明、清之后，蒜的烹调技巧也得到了更大的发展。但总而言之，北方人好蒜程度要更甚于南方人。

腊味合蒸

材料

腊鸡、腊肉、咸鱼、腊肠各200克，葱花、姜末、蒜末各适量。

调料

酱油、豆瓣酱、干辣椒、蚝油、料酒、白糖、鸡精、豆豉各少许。

做法

- ① 将腊鸡、咸鱼分别剁块；腊肉、腊肠切片；以上材料分别加适量水下锅，加热余烫，捞出后冲凉；干辣椒切末。
- ② 油锅烧热，放入各种腊味，加姜末、蒜末、干辣椒末和所有调料炒匀，盛入盘中，撒上葱花，入蒸锅蒸20分钟即可。



浏阳手撕火焙鱼

材料

火焙鱼300克，葱、生姜、蒜各适量。

调料

干辣椒、盐、蚝油、酱油、鸡精各少许。

做法

- ① 将火焙鱼洗净，撕成块；葱、生姜、蒜分别洗净，切成末；干辣椒洗净，切段。
- ② 油锅烧热，下火焙鱼煎香，盛出备用。
- ③ 烧热余油，下姜末、蒜末、干辣椒段炒香，放入盐、蚝油、酱油、鸡精及少许水熬成汁，放入火焙鱼焖烧片刻，撒葱花即可。





农家小炒肉

材料

五花肉300克，青椒250克，姜丝、蒜各适量。

调料

剁椒50克，盐1大匙，鸡精、酱油、料酒、豆豉、醋各适量。

做法

① 将五花肉洗净，入沸水余烫，捞出沥干，晾凉后切成小片。

② 青椒洗净、去蒂，以斜刀切片或条；姜丝、蒜分别洗净，蒜切片（图①）。

③ 油锅烧热，放入姜丝、蒜片，待炒出香味时，将肉片倒入锅中加适量盐，煸炒至九成熟（图②），盛起备用。

④ 另起锅，倒入适量色拉油烧热，放入切好的青椒片，大火煸炒。

⑤ 加盐、剁椒炒匀，再将肉丝倒入锅中，翻炒均匀（图③）。

⑥ 锅内放入醋、酱油、料酒、豆豉各适量，继续翻炒片刻。

⑦ 最后加适量鸡精后炒匀即可（图④）。

大厨有话说

要炒好此菜，火要大，手要快，不能加水炒，否则就不能凸显鲜辣、新香、味美的特色。青椒切好后，要加少许醋腌一下，洗净、沥干后再下锅煸炒，可使青椒脱皮，风味更佳。

别嫌我啰唆

青椒最好选外形细长、质地稍硬、辣味偏重的，质地过嫩、水分较多的青椒则不宜使用。因为这样的青椒烹炒过后容易出水，炒出来的菜水汪汪的，失去了应有的油润干松、香嫩可口的口感。就品种而言，杭椒是一个不错的选择。



酱炒五花肉

材料

五花肉500克，葱段、姜片、蒜末各适量。

调料

沙茶酱、生抽、老抽、蚝油、料酒、白酒、白糖各1大匙，鸡精1小匙。

做法

- ① 将五花肉洗净，切片，沥干，加料酒腌渍片刻。
- ② 油锅烧热，放五花肉片，煎至出油、颜色变黄，捞出后沥干油分备用。
- ③ 烧热余油，下葱段、姜片、蒜末炒香，放入五花肉片，加剩余调料，以大火炒匀即可。



腊八豆蒸花肉

材料

五花肉（带皮）200克，腊八豆250克，葱、姜、蒜各适量。

调料

盐、酱油、鸡精各少许。

做法

- ① 将带皮五花肉洗净，切成薄厚均匀的片，用适量盐和酱油拌匀，腌约10分钟。
- ② 将葱、姜、蒜分别洗净，切成末。
- ③ 将五花肉片拌入葱末、姜末、蒜末，倒入碗中，然后盖上腊八豆，再入蒸锅蒸约15分钟，放入鸡精拌匀即可。



享

“味汁”： 食罢咂味齿留香



麻辣味汁

调味作用

此味汁醇厚，鱼肉之腥膻可尽除，果蔬之鲜香可信增，兼具麻辣鲜香、浓而不腻的特点。

使用指南

麻辣味汁可用于凉拌。若用于烹炒，则可将辣椒油、花椒粉换成干辣椒、花椒煸香代替，亦可直接使用辣椒油。



配制原料

盐、味精、酱油、辣椒油（干辣椒）、白糖、花椒粉（花椒油）、香油，其比例以2:2:10:50:1:4:10为宜。



制作方法

- 1 取一玻璃容器，洗净晾干，倒入适量酱油，备用（图①）。
- 2 将盐、味精、白糖以合适的比例放入容器内，拌匀（图②）。
- 3 按照比例向玻璃容器中倒入辣椒油（干辣椒）、花椒粉（花椒油）、香油搅拌均匀即可（图③）。



营养作用

此味汁开胃健脾，温中散寒，可促进消化，有增强食欲的作用，但体热及过敏之人要慎吃。

麻婆豆腐

材料

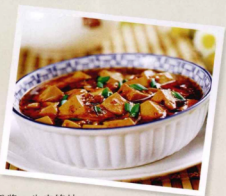
新鲜豆腐200克，牛肉馅50克，蒜苗15克，葱花、姜末各适量。

调料

豆瓣酱、盐、水淀粉、麻辣味汁各适量。

做法

- ① 将豆腐切成丁，锅内加水烧沸，放盐，放入豆腐丁氽烫，捞出后沥干；蒜苗切成段。
- ② 油锅烧热，下入姜末、豆瓣酱、牛肉馅炒香，添少许水，放入豆腐丁煮沸。
- ③ 加适量的麻辣味汁调味，下入蒜苗段翻炒，加水淀粉勾芡，撒葱花后出锅装碗即可。



麻辣带鱼

材料

带鱼1条（约500克），香菜段、葱段、姜末各适量。

调料

醋1大匙，盐1小匙，麻辣味汁适量。

做法

- ① 带鱼洗净，切成段，放入盘中，均匀撒上1小匙盐，腌渍片刻。
- ② 油锅烧热，放入带鱼段煎至金黄色，盛入盘中。
- ③ 锅中留少许油继续烧热，下入葱段、姜末爆香后加入麻辣味汁和醋煮沸，放入带鱼段烧熟盛出，撒上香菜段即可。



毛血旺



材料

鸭血(猪血)、鳝鱼、火腿、牛百叶、黄豆芽、莴笋、土豆、金针菇、黑木耳、姜、蒜各适量。

调料

麻辣味汁50克，大料3个，桂皮1块，花椒、干红椒、豆瓣酱各适量。

做法

① 牛百叶切成条；鳝鱼剥成段；火腿切成片；鸭血切厚片；黑木耳和金针菇用冷水泡发，择洗干净；莴笋、土豆均切成薄片状；姜、蒜均切成粒；干红椒切成段；切好的食物分别放入开水锅中余烫，备用（图①）。

② 锅置火上，放入豆瓣酱炒出红油，放入麻辣味汁以中火熬香（图②）。

③ 将土豆片放入锅中，煮约2分钟，再放入黄花草、黑木耳煮约2分钟，接着依次放入鳝鱼段、牛百叶、火腿、黄豆芽、金针菇，最后放入鸭血煮至沸腾（图③），连汤盛入盘中。

④ 油锅烧热，下花椒炒香，并捞出花椒不用，再放入姜粒、蒜粒、干红椒、大料、桂皮，以小火炒香，连同热油倒入菜盘中即可（图④）。

大厨有话

材料下锅的时候，最好按照文中所示的先后顺序，如果一锅乱炖，因为各个食材的老嫩程度不一样，就会导致有的食物过熟，从而影响口感。另外，花椒炒好后也最好捞出不用，以免花椒壳吃到嘴里。

别嫌我啰嗦

毛血旺的最大特点就是麻、辣、咸、香，虽说是水煮而成，但最重要的浇热油的工序必不可少，同时也是调味的关键。此外，浇上这层热油还有一个好处，就是给食物保温，让食物保持在热辣滚烫的状态，所以用油量要适当增多。

鱼香味汁

调味作用

此味汁并不浓厚，可祛腥提味，为菜肴增添颜色，兼具甜、酸、辣的特点，且味感均衡。

使用指南

鱼香味汁可用于凉拌。烹炒时，宜先煸香葱、姜、蒜和泡辣椒，再与其他调料按比例混合，且香油可不用。

配制原料

鱼香味汁配制原料为蒜、泡辣椒、葱、姜、白糖、酱油、醋、辣椒油、香油、盐、味精等。其比例以10:15:15:5:10:10:10:20:5:2:1.5为宜。

制作方法

- 1 将葱、姜、蒜、分别择洗干净，均切成末；泡辣椒切末备用（图①）。
- 2 取一容器，放入盐、味精、白糖拌匀，再倒入酱油、醋放调匀（图②）。
- 3 向容器中加入泡辣椒末、姜末、蒜末、葱末搅匀，最后放入辣椒油、香油搅匀即可（图③）。



营养作用

此味汁增强食欲、抑菌消毒的作用，适合病后初愈、胃口不佳者食用。



鱼香豆腐

材料

豆腐（切小块）300克，猪肉末100克，红椒块、葱白末、葱叶末、姜末、蒜末各10克。

调料

豆瓣酱、鱼香味汁（不含葱、姜、蒜）各适量，水淀粉1大匙，高汤100毫升。

做法

- ① 锅置火上，倒入适量色拉油，大火烧热，将葱白末与红椒块、姜末和蒜末一同爆香。
- ② 猪肉末和豆瓣酱放入锅中炒至香味四溢。
- ③ 放入切好的豆腐块、高汤和适量的鱼香味汁。
- ④ 以小火炒入味，再以水淀粉勾芡，用大火收汁最后撒上葱叶末即可出锅。



大厨有话说

豆腐大致可分为南豆腐、北豆腐、内酯豆腐三类。其中南豆腐和北豆腐是我国传统工艺豆腐，分别采用石膏和卤水制成，质地厚实，而内酯豆腐是近代工艺，细腻嫩滑，但就营养与烹炒效果而言，还是传统豆腐略胜一筹。

别嫌我啰嗦

豆腐含钙量高，可强身健体，还有补铁补血的作用，且容易被人体吸收，每天食用两块豆腐就能满足人体对钙的需求。



鱼香佛手

材料

猪蹄400克，葱3根，姜40克，蒜30克。

调料

A.酱油、料酒各2大匙；B.鱼香味汁（不含葱、姜、蒜）适量；C.水淀粉2大匙。

做法

① 将猪蹄洗净，剔除杂毛，剁成块，并用调料A拌匀，腌渍10分钟（图①），

再入冷水锅，加热焯烫，以去除血污、杂质。

② 锅置火上，倒入适量的油烧至六成热，将焯烫好的猪蹄块放入油锅，炸至变色时捞起（图②），沥干油分，放入蒸盘备用。

③ 取姜20克，洗净，切片；取葱20克，洗净切段，将葱段、姜片一同放入猪蹄中拌匀（图③），再将装有猪蹄块的盘放入蒸锅，以小火蒸2小时，取出后倒出汤汁备用，拣去姜片、葱段不用。

④ 另起油锅烧热，将剩余葱、姜、蒜洗净切末，放入锅中炒香，再加入调料B及做法③中的汤汁，大火烧开后快速加入调料C，并继续以大火烧开（图④），淋在猪蹄上，撒上葱段即可。

大厨有话说

煎炸猪蹄的时候最好用大火，将猪蹄表面炸至焦脆变黄。蒸猪蹄时宜用大火或中火，以免猪蹄蒸得不够熟烂。在猪蹄即将蒸好时就要开始烧调料，趁热将炒好的味汁浇入猪蹄中，这样更容易入味。

别嫌我啰嗦

购买猪蹄时，首先要看颜色，一般以接近肉色者为佳，若颜色过白或有其他异色，最好不要购买。其次是闻气味，优质猪蹄除有肉味之外，无其他异味，若有刺激性味道或臭味的，则不要购买。最后还要挑选有筋猪蹄，这样的猪蹄营养更为丰富。



剁椒味汁

调味作用

此味汁咸香鲜辣，辣味偏重，可提鲜增味，祛除腥膻之味，中和鱼类之寒性。

使用指南

剁椒味汁可用于凉拌，但用于蒸菜口味更佳。若用于烹炒，则应先入锅爆香，冷鲜汤用量视具体菜肴而定。



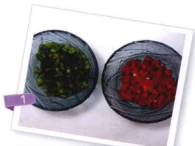
配制原料

青椒、剁椒、盐、鸡精、味精、酱油、冷鲜汤等，其比例以15:15:3:1:1:5:30较为合理。



制作方法

- 1 将青椒去蒂、籽，洗净，切成小丁；剁椒切碎，备用（图①）。
- 2 将青椒丁、剁椒丁放入碗中，加盐拌匀，腌渍约10分钟（图②）。
- 3 向装有青椒丁、剁椒丁的碗中加入鸡精、味精、酱油调匀，再倒入冷鲜汤搅拌均匀即可（图③）。



营养作用

此味汁可增强食欲，因鲜辣的特点，还可燃烧体内脂肪，并促进激素分泌，对皮肤有益。

剁椒蒸鲢鱼

材料

鲢鱼1000克，蒜瓣、姜片各适量。

调料

剁椒味汁200克，豆豉、醪糟、花椒粉、盐各适量。

做法

- ① 鲢鱼洗净，切成大块，用醪糟、花椒粉略腌。
- ② 放入部分剁椒味汁拌匀后入碗中，在表面铺上姜片、蒜瓣。
- ③ 再将盆里剩余的剁椒汁水倒于表面，入蒸锅中，加盖以大火蒸8分钟后关火，再焖8分钟。
- ④ 油锅烧热，炒香豆豉，放盐和酱油拌匀，淋在蒸鱼上即可。



剁椒木耳丝

材料

新鲜黑木耳300克。

调料

剁椒味汁、蚝油各适量。

做法

- ① 将新鲜黑木耳放入清水中浸泡，以去除杂质，捞起后沥干水分，切成丝。
- ② 锅置火上，倒油烧至七成热时，放入黑木耳丝，以大火翻炒片刻，接着倒入适量的剁椒味汁，继续翻炒。
- ③ 炒出剁椒香味时，淋入适量蚝油，炒匀即可出锅食用。





剁椒蒸茄子

材料

茄子400克，葱、姜、香菜各少许。

调料

盐少许，剁椒味汁150克，冷鲜汤适量。

做法

① 茄子洗净、去蒂，切成条，用少许盐腌渍。

② 将腌渍好的茄子放入盘中（图①），再将其置于蒸锅中。

③ 盖上锅盖，先以大火烧开后，再以小火继续蒸约8分钟。

④ 葱、姜、香菜分别洗净，葱、姜切末，香菜切段，备用（图②）。

⑤ 将所有切好的材料混合在一起，再将冷鲜汤烧于其上。

⑥ 将做法④与剁椒味汁一同倒入混匀的材料中充分搅拌均匀（图③），备用。

⑦ 将蒸好的茄子取出，倒入做法⑥中调拌均匀的味汁搅匀，使其入味即可（图④）。

大厨有话说

就烹制此菜而言，更适合选用长茄子。因为这样的茄子质地细嫩，口味香甜，适合用来蒸食。在烹制此菜时还要注意，茄子要加适量水入锅蒸，且时间不宜过久，以免降低口感。

别嫌我啰嗦

茄子的萼片与果实连接的地方有一个白色略带淡绿色的带状环，也称茄子的“眼睛”，“眼睛”越大，茄子越嫩，“眼睛”越小，茄子越老。购买茄子时，可以此辨别其新鲜与否。此外，茄子宜连皮食用，这样更具营养。



酸辣味汁

调味作用

此味汁酸、辣二味并重，兼有清香与微甜，可祛腥提鲜，十分可口。

使用指南

酸辣味汁可用于凉拌、炒菜。若用来烩菜、煮汤，可增加用醋量并加入适量白胡椒粉。



配制原料

糖、醋、葱、姜、蒜、盐、味精、豆瓣酱、酱油、鲜汤、红油等，其中糖和醋的比例以2:3为宜，其他调料适量即可。



制作方法

- 1 将葱、姜、蒜分别择洗干净，切成碎末（图①），备用。
- 2 豆瓣酱剁碎，备用。
- 3 将糖、醋、盐、酱油、味精、鲜汤放入同一碗中，搅拌均匀（图②）。
- 4 将葱末、姜末、蒜末、碎豆瓣酱放入做法②中已经混匀的味汁碗中。
- 5 搅拌均匀，淋入红油即可（图③）。



营养作用

此味汁可提神醒脑、促进消化，能增强食欲，并能调节酸碱平衡，预防衰老。

香拌牛腱肉

材料 牛腱肉600克，红椒末适量。

调料 酸辣味汁适量。

做法

- ① 将牛腱肉洗净，放入沸水锅中余烫一下，去除血水，捞出沥干。
- ② 锅置火上，加适量水，大火烧沸，放入牛腱煮熟，捞出切片，装盘，备用。
- ③ 油锅烧热，爆香红椒末，加入酸辣味汁，淋在牛腱肉上即可。



红油藕块

材料 莲藕1个，小红椒适量。

调料 酸辣味汁、盐、红油各适量。

做法

- ① 将莲藕去皮，切成块，放入水中加盐浸泡一下。
- ② 将泡好的莲藕捞出，入沸水锅中余烫至熟，晾凉，沥干，装盘。
- ③ 锅置火上，加入红油烧热，加入小红椒煸香。
- ④ 加入酸辣味汁调匀，淋在藕块上即可。





酸辣虾

材料

白刺虾200克，红辣椒、青辣椒各20克，蒜瓣10克。

调料

酸辣味汁适量。

做法

- ① 红椒、青椒及蒜瓣洗净，分别剁末；白刺虾放入清水中浸泡，再挑除虾线和泥肠后洗净，捞出，沥干水分。
- ② 锅置火上，倒入适量油，以中火烧至七成熟，将白刺虾加入锅中，两面略煎。
- ③ 另起锅，加入油烧热，将红椒末、青椒末、蒜末略炒。
- ④ 再加入煎好的白刺虾略炒，放入适量的酸辣味汁，转中火烧至汤汁收干。



大厨有话说

买虾时，要挑选虾体完整、外壳密集、虾体有弹性的。需要注意的是，肉质疏松且颜色泛红的虾一般已不新鲜，不要购买。

别嫌我啰唆

虾不要与葡萄、山楂、石榴、柿子等鞣酸含量高的水果同吃。因为虾含有丰富的蛋白质和钙，与这些水果同吃，就会降低蛋白质的营养，水果中的鞣酸还会与钙结合，刺激肠胃。



酸辣臭豆腐

材料

臭豆腐4块，酸咸菜50克，猪绞肉、肥瘦猪肉各15克，虾米5克，蒜、香菜段各适量。

调料

辣椒酱、酸辣味汁、香油各适量。

做法

- ① 臭豆腐洗净，切成小块。
- ② 酸咸菜切成丝；蒜洗净，切成末；肥瘦猪肉洗净，切成粒；虾米泡水5分钟，沥干水分，切成粒；香菜洗净切碎。
- ③ 油锅烧热，小火炒香猪绞肉、蒜末、猪肉粒、虾米、咸菜丝。
- ④ 加入辣椒酱、酸辣味汁、臭豆腐块，以小火慢焖5分钟，加盐调味，淋上香油即可盛盘，最后撒上香菜段。



大厨有话说

优质臭豆腐虽然闻起来很臭，但是没有异味，且吃起来味道很香浓。劣质臭豆腐的卤汁颜色乌黑，恶臭扑鼻，会对健康造成危害，不宜选购。

别嫌我啰嗦

臭豆腐里含有维生素B₁₂，维生素B₁₂缺乏是引起老年人智力障碍的重要原因之一。因此，老人适当吃些臭豆腐，对预防老年痴呆症有积极作用，但高血压患者应少吃。

红油味汁

调味作用

此味汁咸香微甜，兼具香辣，且色泽红亮，可祛除杂味，增色提味，别具一格。

使用指南

红油味汁用于凉拌、烹炒皆可。若用于凉拌，可加炸黄豆、芽菜末或鱼香汁等，以增强风味。



配制原料

干辣椒末、白芝麻、油、大料等，其比例为20:2:80:1。此外，还需要加盐、味精、酱油、白糖、香油各适量。



制作方法

- 1 锅置火上，倒入适量油，加入大料烧至九成热（油冒烟时），即可关火，稍凉片刻（图①）。
- 2 将干辣椒末、白芝麻放入干燥、耐热容器中，加盐搅拌均匀，倒入热油和大料，边倒边搅拌均匀，制成红油（图②）。
- 3 等到干辣椒末和油出现分离后，舀出红油，放入适量酱油、白糖、味精、香油搅匀即可（图③）。



营养作用

此味汁可增强食欲，促进消化，且能提供丰富的油脂，能起到增强体质作用。

红油银鳕鱼

材料

银鳕鱼肉250克，松仁30克，鸡蛋1个（取蛋清）。

调料

醋1小匙，红油味汁、芝麻酱各15克，白糖10克，干淀粉20克，味精、盐各适量。

做法

- ① 将银鳕鱼肉洗净，切成切约0.5厘米的片。
- ② 将鱼肉片加盐、味精、鸡蛋清、干淀粉拌匀，腌约10分钟。
- ③ 锅置火上，倒水烧开，放入鱼片余烫，至鱼片变为牙白色时，立即捞

出，沥干水分。

- ④ 将芝麻酱放入碗中，倒入适量红油味汁。

- ⑤ 再放入醋、白糖调拌均匀，浇在鱼片上，再撒上松仁搅拌均匀即可食用。



大厨有话说

鱼片的厚度要一致，余烫所用的水要多，鱼片要逐片分散下锅，以免鱼片粘连在一起，从而能够快速煮熟鱼片。

别嫌我啰唆

银鳕鱼营养丰富，含大量蛋白质和多种维生素，属深海鱼类，因外形酷似鳕鱼而得名。如果买不到此鱼，可以鲛鱼、黑鱼等来代替。



红油蛭子王

材料

蛭子王500克，姜1块，蒜20克，葱15克。

调料

泡椒50克，料酒20克，红油味汁80克。

做法

- ① 将蛭子王洗净，入沸水锅中的氽烫，捞出后冲洗干净，沥干水分，备用。
- ② 泡椒去蒂、籽洗净；葱、姜、蒜分别洗净，姜切成片，蒜切成末，葱切成段。
- ③ 锅置火上，倒入适量植物油烧

热，再放入泡椒、姜片、蒜末快速翻炒出香味。

④ 再下氽烫好的蛭子王翻炒均匀，倒入适量料酒、红油味汁翻炒至蛭子王入味。

⑤ 放葱段爆炒片刻，即可起锅装盘食用。



大厨有话说

清洗蛭子王时，可将其放入淡盐水中浸泡约1小时，并放入适量的食醋，以便杀死嗜盐菌，让蛭子王吐尽泥沙。氽烫后，也应将蛭子王边上的黑线剥掉。

别嫌我啰嗦

蛭子王以两壳合抱自然、肉体过分饱满乃至外挂，以及用手击蛭子外壳时，两壳立即紧闭，并会发出“啧啧”响声者为上品。

夫妻肺片



材料

牛心、牛舌各1个，牛肉、牛肚、牛百叶、牛头皮各200克，花生、黑芝麻各50克。

调料

胡椒粉、花椒粉各10克，大料5克，料酒、白酒、红油味汁、肉桂、硝水、盐、味精、花椒各适量。

做法

① 牛肉洗净、切块，用适量盐、花椒粉、料酒腌渍，入冷水锅中加热余烫，捞出后再放入沸水中，加盐、白酒、花椒、肉桂、大料，以中火煮熟，捞出牛肉块，留下卤汁

备用。

② 将牛肚、牛百叶洗净，入锅中加水煮熟，捞出，沥干备用；牛头皮、牛心、牛舌分别洗净、余烫，再放入卤汁中煮至熟烂。

③ 花生、黑芝麻分别炒熟、碾碎；胡椒粉、红油味汁放入锅中，加卤汁煮匀备用。

④ 牛肉、牛杂切好装盘，撒上碎花生、碎黑芝麻，淋上做法③的味汁即可。



大厨有话说

牛心要洗净血污；牛舌、牛头皮分别洗净、余烫后，要去除外层粗皮；尤其是牛百叶，最好用石灰水来清洗。

别嫌我啰唆

牛杂中含丰富微量元素和维生素，除高胆固醇者，其他人皆可以吃牛杂，但以每星期不过两次、每次不过50克为宜。



怪味汁

调味作用

此味汁兼具辣、麻、甜、酸、咸、香等特点，能调和诸味，增味提鲜。

使用指南

怪味汁可直接用于凉拌。若用于烹炒，可加入豆瓣酱，以增其味。



配制原料

白芝麻、味精、白糖、醋、酱油、芝麻酱、辣椒油、盐、花椒粉、香油等，其比例以2:2:15:15:10:10:25:1:1:5为宜。



制作方法

- 1 将白芝麻晾干，拣去杂质，以小火炒熟，备用（图①）。
- 2 将酱油、醋、芝麻酱倒入碗中搅拌均匀，再加入盐、味精、白糖充分搅匀（图②）。
- 3 确定咸、鲜、酸、甜各自体现出的味感后，加辣椒油、花椒粉、香油调匀。
- 4 最后放入熟白芝麻拌匀即可（图③）。



营养作用

此味汁开胃健食，增强食欲，美容养颜，并有一定延缓衰老的作用。



怪味豉香鱼

材料

鲈鱼（或鲫鱼）1条，姜、葱各适量，香菜少许。

调料

盐2克，料酒40克，老干妈豆豉酱30克，怪味汁适量。

做法

① 先将鲈鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，用盐、料酒腌渍20分钟左右。然后将鱼头朝下吊起，沥干水分，备用。

② 姜、葱、香菜分别洗净，葱、姜切片，香菜切段。

③ 将鲈鱼装入盘中，加入老干妈豆豉酱、姜片、葱片。

④ 上笼蒸熟取出，拣去姜片、葱片，备用。

⑤ 将怪味汁烧热，淋在鲈鱼上，撒上香菜段即可。



大厨有话说

鲈鱼肉质细嫩，白净肥厚，最宜用来蒸食，尤其在秋末冬初的时节，是吃鲈鱼的最佳时期，但患有疮肿者却要忌食。

别嫌我啰唆

鲈鱼有白鲈、黑鲈两种，白鲈体色较白，两侧有不规则斑点，黑鲈腹部为灰白色，侧背为古铜色或暗棕色，身上的黑斑也不明显。购买时注意辨别。

椒麻味汁

调味作用

此味汁清新浓香、麻辣兼具，浓而不燥，可除腥膻，提鲜增味。

使用指南

此味汁无论凉拌、热炒，最好是将花椒、葱、姜等剁碎使用，这样更容易让食物入味。



配制原料

盐、酱油、味精、冷鲜汤、香油等，比例以2:4:1:30:8为宜，再加上花椒、大料、姜片、葱花、胡椒粉各适量。



制作方法

- ① 把葱花切碎，放进碗里，加入冷鲜汤、酱油混合调色，加盐、味精调制咸鲜味（图①）。
- ② 将适量油倒进锅里，待油烧热，放入花椒、大料、姜片爆锅（图②）。
- ③ 待锅中炸出香味后，将花椒、大料、姜片及余油倒入葱碗里，拌匀备用。
- ④ 把适量胡椒粉倒入拌匀的葱花碗里，最后加入香油拌匀即可（图③）。



营养作用

此味汁可健脾开胃，增强食欲，同时还有祛寒止痒的作用。适量食用可增强体质。



椒麻猪肝

材料

熟猪肝300克，洋葱150克，红椒1个，芹菜100克，葱白适量。

调料

椒麻味汁、辣椒油、料酒、干淀粉各适量。

做法

- ① 熟猪肝切片，加入适量料酒、干淀粉拌匀，腌渍约10分钟；洋葱去皮，切成块。
- ② 芹菜洗净，切成段；红椒洗净，切成圈；葱白洗净，切成细长丝，备用。
- ③ 油锅烧热，下入红椒圈爆香，烹入料酒，再放入猪肝片、洋葱块、芹菜段略炒。
- ④ 倒入椒麻味汁、料酒烧至入味，以大火翻炒均匀，淋入辣椒油、撒上葱丝即可。



大厨有话说

炒猪肝的时候要尽量炒熟一点儿，不能一味求嫩，以免残留寄生虫而危害健康。但洋葱却不宜加热过久，以有些微辣味为佳，否则会降低洋葱的营养价值。

别嫌我啰嗦

挑选洋葱时，要注意选择外观完整、没有损伤和腐烂的，表皮颜色以深紫为佳，且外皮要干燥。若外皮湿软，则可能发霉了。

陈皮味汁

调味作用

此味汁麻辣、咸、鲜香，具有陈皮的独特芳香，可提鲜增味，中和杂味。

使用指南

一般用于烹炒，也可将煮好的味汁放凉，淋于食物上食用。



配制原料

花椒、干辣椒、豆瓣酱、白糖、盐、陈皮粉，其比例以1:2:6:4:3:4为宜，再加上酱油、味精、葱、姜、蒜、高汤、料酒、高汤等各适量。



制作方法

- 1 锅置火上，倒油烧热，下干辣椒炸香（图①），再下花椒煸出香味。
- 2 锅内放陈皮粉、盐、白糖，炒好盛起（图②）。
- 3 将葱、姜、蒜分别洗净，葱切末，姜、蒜分别切片；再将葱末、姜片、蒜片放入油锅煸香，再下豆瓣酱炒出红油，随后下酱油、味精、料酒、糖，加高汤拌匀即可（图③）。



营养作用

此味汁利水行气、芳香健食，对咳嗽、痰多等症有一定的改善作用。



陈皮辣椒鸡

材料

童子鸡1只，熟白芝麻、生姜、大蒜各适量。

调料

干辣椒段50克，陈皮味汁1大匙，料酒、盐各适量。

做法

- ① 生姜、大蒜分别洗净，均切片，备用。
- ② 鸡宰杀后洗净，剥成块，加姜片、蒜片、料酒、盐腌渍2小时，拣去姜片、蒜片，备用。
- ③ 油锅烧热，放入腌渍好的鸡块大火煸炒。
- ④ 炒至鸡肉块水分蒸发变干时，再加入陈皮味汁和干辣椒段炒至辣椒变得香脆。
- ⑤ 最后放入熟白芝麻翻炒均匀即可出锅。



大厨有话说

用鸡来烹制的时候，最好去掉鸡头和鸡臀。因为这些地方往往有毒素及其他有害物质积存，去掉不用，才是最安全的使用方法。

别嫌我啰唆

公鸡肉和母鸡肉的滋补作用是有所不同的，中医认为，公鸡肉性属阳，善补虚弱；母鸡肉性属阴，有益于老人、产妇及久病体虚者。

芥辣味汁

调味作用

此味汁清新凉爽，兼具咸、辣、酸、鲜之特点，可增鲜提味，荤素皆宜。

使用指南

芥辣味汁可用于凉拌或用食物蘸食；烹炒时不宜使用过多的葱、姜、蒜等，以免夺味。



配制原料

盐、鸡精、味精、醋、芥末膏、红油，其比例以2:1:1:10:10:20为宜，再加上冷鲜汤、酱油和香油各适量。



制作方法

- 1 首先将芥末膏放入碗中，倒入酱油，并一边倒一边搅拌，至芥末膏完全溶解即可（图①）。注意：搅拌时一定要按照同一个方向进行搅拌，不可再向反方向搅拌。
- 2 按比例向芥末碗内放入盐、鸡精、味精、醋调匀（图②）。
- 3 最后向碗内倒入冷鲜汤拌匀，再淋上红油、香油搅匀即可（图③）。



营养作用

此味汁可解油腻，有健胃消食、促进消化的作用，尤其适合肥胖者食用。

辣炒牡蛎

材料

牡蛎肉400克，蒜薹100克。

调料

干辣椒、盐、鸡精、芥辣味汁各适量。

做法

- ① 将牡蛎肉用清水浸泡好，洗净后沥干；蒜薹切段。
- ② 锅置火上，倒油烧热，下入干辣椒煸炒。
- ③ 待煸炒至颜色稍变黑时，迅速放入芥辣味汁、牡蛎肉、蒜薹段大火翻炒至成熟，加盐、鸡精调味即可。



四色鱼丁

材料

鱼肉丁250克，洋葱丁50克，青椒丁、红椒丁、黄椒丁、胡萝卜丁、蒜末、葱粒各适量。

调料

芥辣味汁、香油各适量。

做法

- ① 鱼肉丁入沸水锅中氽烫至熟，捞出备用。
- ② 油锅烧热，用小火炒香蒜末、葱粒、青椒丁、红椒丁、黄椒丁、洋葱丁、胡萝卜丁，翻炒至熟，再放入鱼肉丁及芥辣味汁翻炒至汤汁干稠，淋上香油即可。



煳辣味汁

调味作用

此味汁取干辣椒之香、煳辣，香辣咸香，可除腥膻，以带有些许荔枝味为特色。

使用指南

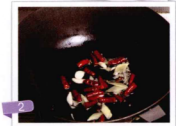
此味汁适宜烹炒、烩菜，并注意控制冷鲜汤的使用量，多则不宜。

配制原料

干辣椒段、姜、蒜、葱、花椒、白糖、醋、料酒等，比例以2:2:3:4:1:3:3:2为宜，再加上盐、酱油、味精、水淀粉和冷鲜汤等各适量。

制作方法

- 1 将盐、酱油、白糖、醋、味精、料酒、冷鲜汤、水淀粉兑成芡汁（图①）。
- 2 将葱、姜、蒜分别洗净，葱切末，蒜、姜分别切片；锅置火上，放入油烧至140℃，放入干辣椒段、花椒炒香，然后再放入姜片、蒜片、葱末炒出香味（图②）。
- 3 将调好的芡汁倒入油锅，大火收汁即可出锅（图③）。



营养作用

此味汁可帮助增强食欲，促进消化，并具有增强机体免疫力的作用。

胡椒鳗鱼煲

材料

鳗鱼500克，胡萝卜150克，蒜、蒜苗、香菜各适量。

调料

料酒、干辣椒、糊辣味汁各适量。

做法

- ① 胡萝卜切块；蒜拍扁；干辣椒切段；蒜苗切段。
- ② 鳗鱼洗净去除头尾，再切成5厘米长的段，加入料酒拌匀腌20分钟。
- ③ 油锅烧热，爆香蒜，加入鳗鱼块、蒜苗段略炒，撒入糊辣味汁。
- ④ 最后加入胡萝卜块及适量水，焖煮40分钟，撒上香菜即可盛出。



胡椒荷兰豆

材料

荷兰豆500克，红椒1个。

调料

黑胡椒粉、盐、糊辣味汁、香油各少许。

做法

- ① 荷兰豆洗净，放入加了盐的沸水中焯烫4分钟，捞起沥干水分，备用；红椒洗净，用刀直剖一半，去籽后切成长条，备用。
- ② 油锅烧热，小火爆香红椒条，加入黑胡椒粉、荷兰豆煸炒至熟，加糊辣味汁炒匀，淋入香油即可装盘。

